

**Recursos Personales o Espirituales de un Consultante que Favorecen el Sobreponerse a la  
Triada Trágica: Sufrimiento, Culpa y Muerte en el Duelo – Estudio de Caso**

**Proyecto de Trabajo de Grado**

Claudia Marisol Rincón Rojas

Tutor: Jorge Wilmer Rodríguez Bernal

Universidad del Norte

Maestría en Psicología Clínica

Profundización en Logoterapia

Barranquilla, septiembre de 2020

## Dedicatoria

*A mi Gran Dios por colocar en mi corazón el interés de seguir ahondando en este tema del sentido de vida pese a todo, que sé me permitirá colocar mi profesión a su servicio a través del ser humano cada día más, y por darme las fuerzas para persistir en esta meta.*

*A mi esposo, por ser mi compañero de camino, por amarme incondicionalmente y apoyarme de todas las maneras posibles, por no dejarme desfallecer en este nuevo peldaño profesional y en cada momento compartido. A mi hija, por ser el motor de mi vida y de todos mis esfuerzos.*

*A Efraín, por abrirme su corazón, por su voto de confianza en la Psicología a través de mí, dándose la oportunidad de realizar este proceso compartiéndome su experiencia de vida y permitiéndome ser testigo del poder de su espíritu, maravillándome cada día con su amor incondicional por la vida y llenándome de motivación para hacer este trabajo investigativo.*

*A mi amiga Sonia, quien vino a mi mente muchas veces mientras realizaba este trabajo, ya que he sido testigo de su sufrimiento inevitable desde hace cinco años a causa de la pronta partida de su hijo y por ser mi principal fuente de inspiración en esta investigación.*

*A mi asesor, por su valioso acompañamiento profesional y por ayudarme a dilucidar el panorama en el desarrollo de este trabajo.*

## Resumen

La presente es una investigación cualitativa de caso único, sobre un hombre de 49 años que pasa por un duelo a causa del suicidio de su hijo. Busca comprender las vivencias en torno a su pérdida y la forma en que influyen sus recursos espirituales (noológicos) en la elaboración del duelo. El caso es analizado a la luz de los planteamientos logoterapéuticos con el fin de comprender este fenómeno desde una mirada humanista-existencial y se utiliza como metodología de recolección de información y análisis, la entrevista en profundidad con un enfoque fenomenológico-hermenéutico. Del análisis surgieron categorías y subcategorías, que facilitan la discusión sobre el tema de interés. Los resultados permitieron ahondar en la experiencia del participante, comprendiendo el fenómeno del duelo y la expresión de los recursos noológicos, permitiendo encontrar estrechas relaciones con la teoría.

**Palabras clave:** duelo, duelo patológico, logoterapia, recursos noológicos o espirituales, sentido del sufrimiento, tríada trágica, poder de resistencia del espíritu, valores de actitud

## Abstract

This document is a qualitative case study research, about a 49-year-old man grieving over his son's suicide. Seeks to understand the experiences surrounding their loss and the way in which their spiritual (noological) resources influence the development of grief. In the case, the theoretical framework of Logotherapy was used with the final purpose to understand this phenomenon from a humanistic-existential perspective. An in-depth interview with a phenomenological-hermeneutical approach was used as the methodology to collect and analyze relevant information. From the analysis, categories and subcategories arose to facilitate the discussion around the topic of interest. The results permitted to deep in the experience of the

participant, understanding the phenomenon of mourning and the expression of noological resources, allowing to find close relationships with theory.

***Key words:*** duel, pathological grief, logotherapy, spiritual or noological resources, meaning of suffering, tragic triad, power of spirit resistance, attitude values

## Tabla de Contenido

Resumen .....	3
Introducción .....	8
Justificación .....	9
Área Problemática .....	11
Preguntas Orientadoras .....	14
Formulación de Caso Logoterapéutica.....	15
Datos Generales del/la Consultante.....	15
Motivo Actual de Consulta .....	15
Examen Mental .....	15
Datos Familiares y Genograma .....	16
Debilidades de la Historia .....	18
Dificultades Actuales .....	19
Evaluación por Áreas.....	19
Restrictores Psicofísicos de lo Noético.....	22
Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales: Actividad y Pasividad Incorrectas .....	23
Diagnóstico Alternativo.....	25
Iatrogenia e Hiperreflexión .....	26
Diagnóstico Interactivo e Integrativo .....	28
Cuestionario de Personalidad de Millon MCMI-II (2002).....	28
Cuestionario Exploratorio de la Personalidad-CEPER III (2011).....	28
Escala de Depresión de Zung (1965) .....	29
Escala de Recursos Noológicos (2010).....	30
Escala Dimensional del Sentido de Vida (2011) .....	32
Descripción de las Sesiones.....	37
Consideraciones previas al inicio de los encuentros .....	37
Desarrollo de las sesiones .....	40
Sesión 18 (8 de octubre de 2019).....	41
Sesión 19 (15 de octubre de 2019).....	43

Sesión 20 (22 de octubre de 2019).....	46
Sesión 21 (19 de noviembre de 2019).....	49
Sesión 22 (26 de noviembre de 2019).....	52
Sesión 23 (10 de diciembre de 2019).....	56
Sesión 29 (14 de enero de 2020).....	59
Marco Conceptual de Referencia.....	63
La Logoterapia .....	63
Fundamentos Básicos de la Logoterapia .....	67
La Libertad de la Voluntad.....	67
La Voluntad de Sentido.....	68
El Sentido de la Vida .....	69
Recursos Noológicos .....	73
El Auto-distanciamiento.....	74
La Autotrascendencia.....	76
Duelo.....	77
Etapas del Duelo.....	78
Duración del Duelo.....	83
Duelo Normal vs. Duelo Patológico.....	83
Duelo por Suicidio.....	86
Suicidio en Adolescentes .....	88
La Pérdida de un Hijo .....	89
Pertinencia de la Logoterapia en el Duelo .....	90
Hábitos de Vida Saludable .....	92
Metodología.....	94
Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único .....	94
Técnica: Entrevista en Profundidad.....	96
Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico .....	97
Población.....	98
Análisis del Caso.....	99
Vivencia de la Pérdida.....	99
Conflicto Parental y Pautas de Crianza .....	100

Nostalgia Ante la Pérdida .....	101
Ceguera Afectiva o Falta de Empatía .....	103
Culpa y Señalamientos .....	105
Duelo Complicado .....	107
Aceptación .....	109
Recursos Noológicos, Personales o Espirituales .....	110
Hábitos de Vida Saludable .....	110
Poder de Resistencia del Espíritu .....	112
Valores de Actitud .....	113
Sentido del Sufrimiento .....	115
Autotrascendencia .....	116
Discusión y Conclusiones.....	119
Consideraciones Adicionales .....	148
Referencias .....	150
Anexos.....	156
Anexo 1. Transcripción de Entrevistas .....	156
Sesiones Terapéuticas .....	156
Sesión 18 (8-octubre-2019).....	156
Sesión 19 (15-octubre-2019) .....	172
Sesión 20 (22-octubre-2019) .....	185
Sesión 21 (19-noviembre-2019) .....	200
Sesión 22 (26-noviembre-2019) .....	216
Sesión 23 (10-diciembre-2019) .....	236
Sesión 29 (14-enero-2020) .....	250
Anexo 2. Consentimiento Informado .....	269
Anexo 3. Cuadros de Análisis de las Entrevistas y de los Temas .....	272

## Introducción

En el presente estudio cualitativo de caso se abordan diversas temáticas concernientes al duelo por la pérdida de un ser querido desde la perspectiva del discurso logoterapéutico. El análisis es llevado a cabo desde dos temas principales: el primero, referente a la vivencia del consultante frente a su pérdida y el segundo, concerniente a la manera en que influyen sus recursos espirituales (noológicos) en la elaboración del duelo.

Efraín es un adulto intermedio de 49 años que desde su infancia estuvo sometido a carencias materiales y emocionales, maltrato y trabajo infantil que lo marcaron profundamente. No obstante, gracias a su *poder de resistencia del espíritu* logró sobreponerse a sus condicionantes, principalmente de tipo hereditario y ambiental. Esto sumado a su visión optimista y amor incondicional por la vida, además de sus hábitos saludables, le ha permitido anteponerse desde lo espiritual a todas sus limitantes, manteniéndose libre pese a cualquier circunstancia. Efraín acude a psicoterapia en la actualidad en un momento crítico de su vida abatido por el dolor a causa del suicidio de su hijo, un momento crucial que lo confronta con múltiples situaciones que siente fuera de control, pues a raíz de este suceso se desencadena una gran crisis tanto a nivel interno como familiar, desembocando en un duelo patológico. Pero es justamente gracias a esto que logra darse cuenta de todos sus recursos e iniciar un proceso de autodescubrimiento. En la historia de Efraín es posible observar la complejidad del fenómeno del duelo y la manera en que influye lo espiritual, no sólo para superar su pérdida sino para salir fortalecido encontrándole un sentido a su sufrimiento. Efraín decide participar en el presente estudio motivado por el interés de contribuir a que otras personas no repitan su experiencia, ofreciendo elementos de juicio para el abordaje preventivo e interventivo que robustezcan el afrontamiento de las diversas situaciones que conllevan sufrimiento, culpa y muerte.



## Justificación

Debido a la vulnerabilidad y finitud de la vida, todo ser humano en algún momento de su existencia tendrá que enfrentarse al dolor por la pérdida de un ser querido. Es así que el duelo es un proceso natural de la vida caracterizado por un periodo de gran intensidad emocional en donde todas las dimensiones (física, emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual) de la persona se ven afectadas, de tal manera que puede llegar a sentirse incapaz de superarlo desarrollando, en algunos casos, un duelo patológico que requerirá la intervención profesional para su recuperación. En ese orden de ideas, la elaboración de las pérdidas es un tema central en la existencia humana, que atañe a todos, y por ende es de enorme relevancia estudiar este fenómeno, principalmente cuando se trata de la muerte de un ser querido, ya que un cierto número de personas no asume la pérdida con serenidad, aunque haya transcurrido mucho tiempo. Esto se observa frecuentemente en los casos de muerte repentina, accidental o violenta, en los cuales se suscitan con mayor facilidad sentimientos de injusticia (Cabodevilla, 2007), razón por la cual resulta ser un tema de gran pertinencia en la sociedad actual inmersa en grandes problemáticas de violencia y desestructuración familiar y social, que incrementa el grado de dificultad del duelo en muchas personas, razón por la cual es de vital importancia buscar herramientas desde la psicología que contribuyan a mitigar sus efectos devastadores.

La presente investigación surge de la necesidad de estudiar el fenómeno del duelo desde el enfoque logoterapéutico, ya que éste ofrece importantes argumentos teóricos para comprender al sujeto desde su dimensión noológica o espiritual, donde se encuentran los recursos noológicos, o fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001b). En esta dimensión se contemplan los valores de actitud como la principal fuente de realización de sentido, pues a través de ellos es posible enfrentarse a un destino irremediable, lo que Frankl denominó *tríada trágica* (sufrimiento,

culpa y muerte), y es en tales circunstancias que se realiza el “valor supremo” al hallar sentido en el sufrimiento (Frankl, 1991). El duelo por la muerte de un ser querido puede llegar a ser el escenario donde confluyen los elementos de esta tríada, pues es una situación ineludible que la vida plantea, como se ejemplifica en el presente estudio de caso (Martínez, 2013; Frankl, 2001a). De otra parte, la presente investigación busca ofrecer sustento empírico para la Logoterapia aplicada contribuyendo a la legitimación de éste modelo de intervención.

A través de la metodología de investigación cualitativa implementada en la presente investigación, se espera comprender a profundidad el fenómeno del duelo relacionándolo con planteamientos teóricos y avances en campos de investigación cercanos. La aproximación a este tema por medio del estudio de caso único, nutre significativamente el conocimiento y visión que se tiene actualmente acerca de esta problemática, a través de la experiencia de un sujeto en particular por la vía del análisis de sus relatos, en cuanto a los recursos espirituales que le sirvieron de sustento para sobreponerse a la tríada trágica del duelo. Finalmente, profundizar en el fenómeno del duelo redunda en la obtención de elementos de juicio que permiten a los interesados en el tema formular estrategias de prevención, intervención y tratamiento efectivas y acordes a la complejidad de éste fenómeno en el campo de la psicología clínica.

## **Área Problemática**

El sufrimiento es un aspecto inherente a la naturaleza humana y a lo largo de su vida el ser humano está expuesto a todo un abanico de posibilidades donde experimenta pérdidas de diferente índole que pueden llevarlo a sentir que no hay más opciones para continuar. Una de esas situaciones inevitables es la muerte de un ser querido y es allí cuando se hace necesario contar con recursos personales que le ayuden a hacerle frente de la mejor manera posible. Aunque el dolor es una respuesta natural a la muerte de un ser amado, con frecuencia surgen complicaciones tornándose en un dolor agudo, implacable, intenso y funcionalmente debilitante.

Para este estudio de caso se eligió un participante que afronta el más difícil de los duelos según la mayoría de investigaciones en el tema: la muerte de un hijo. Además en circunstancias traumáticas, que sumado a otros factores tiene una alta probabilidad de complicación. El estudio se orienta a la temática del duelo y la confluencia con los recursos espirituales del consultante en el proceso de elaboración de su pérdida. La pertinencia en la elección del participante se basa en las cifras de prevalencia de duelo complicado, principalmente en América, en padres que han perdido a un hijo y las altas tasas de ideación y conducta suicida en esta población.

La prevalencia puntual estimada de duelo complicado entre los dolientes de la población general es del 7% (Kersting et ál., 2011; Simon, 2013), cifra provisional en vista de la ausencia de criterios estándar para el duelo complicado y falta de muestras representativas en los estudios basadas en la población (Shear et ál., 2019). En Europa, investigaciones realizadas por la SECPAL de España, indican que: “[...] el duelo puede aumentar el riesgo de enfermedades psicosomáticas, cardiovasculares, ansiedad, depresión y suicidio en el primer año tras la pérdida” (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019, p.4). Estos mismos estudios señalan que entre un 10%-20% de los dolientes pueden presentar complicaciones en su proceso.

La prevalencia del duelo complicado varía dependiendo la relación con el fallecido, igual que el entorno (incluido el país). Ante la pérdida del cónyuge, la tasa estimada de duelo complicado es del 10%-20% (Lobb et ál., 2010), mientras que según un estudio realizado la tasa en los padres en los países occidentales que perdieron un hijo fue tan elevada como el 60 % (Meert et ál., 2011). Los estudios sobre el suicidio, el homicidio y desastres generalmente informan tasas de duelo complicado que oscilan entre el 20% y el 40% (Mitchell et ál., 2004). En cuanto a la ideación y el comportamiento suicidas ocurren en aproximadamente el 40% al 60% de las personas con duelo complicado (Latham & Prigerson, 2004). Entre los principales factores de disuasión del suicidio se encuentran los miembros de la familia (Shear et ál., 2019).

Frente a la realidad colombiana, circunstancias de violencia y conflicto armado, secuestro, pérdida de seres queridos trágicamente, pérdida de red de soporte familiar, entre otras, generan una alta prevalencia del duelo. La Encuesta Nacional de Salud Mental del 2015 evidenció que cerca del 40% de los adultos han sufrido y/o presenciado por lo menos un evento traumático, potencialmente generador de un duelo; dentro de este porcentaje de personas, el 38,5% con edades entre 18 y 44 años y el 44,1% con 45 y más años, que han estado expuestas, reportan el fallecimiento de alguien durante el evento (Minsalud, 2015).

En el caso particular de la ciudad de Bogotá, según estadísticas proporcionadas por el Instituto Nacional de Medicina Legal de un estudio comparativo del 2010-2011, se demostró un crecimiento de la incidencia de muertes repentinas y violentas por homicidios, accidentes de tránsito y suicidios en el transcurso de ese año, principalmente en personas jóvenes; lo que permite inferir que muchos padres quedaron afrontando un proceso de duelo, con alto riesgo de complicarse. En este estudio se menciona que se tendría una población de 27.444 personas en Colombia y 3.072 personas en Bogotá, que entre enero y julio de ese año vivieron procesos de

duelo por la muerte de un hijo. Y si cada uno de los fallecidos tenía 10 familiares cercanos, la cifra ascendería en Colombia a 274.440 y en Bogotá a 30.720 dolientes (Acero, 2013).

A modo general, en varios estudios realizados donde se han identificado pacientes protagonistas de un duelo complicado, el tiempo promedio transcurrido desde la pérdida osciló entre 10 y 16 años (Kersting et ál., 2011), razón por la cual se evidencia la apremiante necesidad de desarrollar estrategias tendientes a prestar apoyo psicológico profesional a las familias afectadas, con el fin de prevenir la presentación de duelo complicado o patológico y de esta manera ayudar a mejorar la calidad de vida de los dolientes.

Finalmente, es importante mencionar que el alto nivel de sufrimiento evidenciado en la historia de vida del participante, fue la motivación para colocar el arsenal terapéutico de la Logoterapia a disposición de su problemática, sabiendo que para “un dolor del alma” tan profundo como éste, catalogado como indescriptible por muchos, ésta es la terapia indicada, ya que incluye la dimensión espiritual del hombre y, según lo manifestado por el mismo consultante al finalizar el proceso, contribuyó de manera contundente en su mejoría evidenciando un impactante despliegue de su espiritualidad. Esto es congruente con lo expuesto por García:

El Dr. Víktor Frankl ha sembrado una semilla imposible de sosegar en las mentes y corazones de quienes están dispuestos a servir a sus semejantes. Su teoría es la base para desarrollar los métodos y estrategias para humanizar nuestra época llena de absurdos humanos, científicos, educativos y sociales. Es una propuesta teórica, filosófica, psicoterapéutica y espiritual que requiere de sensibilidad al dolor ajeno. (2006, p.21)

### **Preguntas Orientadoras**

*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*

*¿De qué manera influyen los recursos psicológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*

## **Formulación de Caso Logoterapéutica**

La Formulación de Caso Logoterapéutica o Formulación de Caso de la Psicoterapia Centrada en el Sentido creada por Efrén Martínez es un elemento fundamental para este enfoque y en esta propuesta se basa la presente formulación de caso. Consiste en una construcción diagnóstica entre terapeuta y consultante, sistematizando los datos que componen una evaluación adecuada desde ésta perspectiva (Martínez, 2011). Además, facilita la organización de la información clínica, para generar una adecuada evaluación terapéutica que permita valorar las potencialidades y restricciones del consultante y optimizar la calidad del tratamiento y el despliegue de una personalidad auténtica (Martínez, Osorio, y Rodríguez, 2017).

### **Datos Generales del/la Consultante**

Nombre: Efraín<sup>1</sup>

Edad: 49 años

Ocupación: Auxiliar de Enfermería

Estado Civil: Soltero

### **Motivo Actual de Consulta**

*“Busco una orientación para mejorar mi relación con mis hijos y la madre de mis hijos, en el diálogo, la comprensión, porque no me entienden, no me tienen confianza”.*

### **Examen Mental**

Orientación: Adecuada. Memoria: Adecuada. Percepción: Adecuada. Motricidad: Adecuada. Lenguaje: Articulado, fluido y entendible. Pensamiento: Ideas de tristeza y culpa; sin

---

<sup>1</sup> Se utilizará este seudónimo para proteger la identidad del consultante

alteraciones en proceso de pensamiento. En el contenido se presentan ideas de ser tratado injustamente y de no ser comprendido. Inteligencia: Impresiona inteligencia promedio. Hallazgos psicossomáticos: Ninguno aparente. Fisiognómica y mímica: Se presenta con vestimenta informal. Buena presentación personal. Su tono y volumen de voz es suave y tranquilo. Establece contacto visual con su interlocutor. Su expresión emocional suele ser restringida, conteniéndose ante situaciones que lo mueven. Asume una actitud respetuosa y colaboradora.

### **Datos Familiares y Genograma**

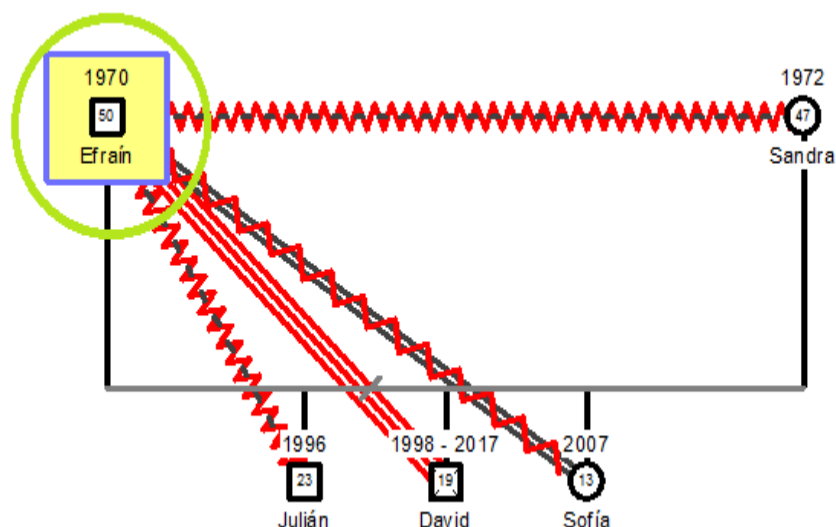
Efraín proviene de una familia nuclear procedente de Santander del Sur, que llega al municipio de Soacha víctima del desplazamiento por la violencia. Es el segundo entre tres hermanos y el único varón. Desde su infancia tuvo que trabajar, pues padeció mucha escasez económica. Refiere que presencié violencia intrafamiliar de tipo verbal entre sus padres y que se desarrolló en un ambiente hostil, ya que su padre bebía alcohol, fumaba y era “*mujeriego*”. Sus padres finalmente se separaron hace 20 años. Ambos padres emplearon la violencia como método de corrección; la madre empleaba violencia verbal y el padre violencia física, situación que lo marca fuertemente. Actualmente su relación es distante con su familia de origen, tanto hacia sus padres como sus hermanas, pese a que habita en la casa de su progenitora pero independiente. Dice sentirse utilizado por sus padres, especialmente por su padre, quien solamente lo llama “*cuando necesita plata*”. A su madre la considera una mujer muy luchadora.

Efraín inició su relación sentimental con Sandra a la edad de 22 años y convivieron en unión libre durante varios años de manera intermitente, ya que esta relación ha estado marcada por las discordias, los celos y las rupturas. Refiere muchos conflictos y violencia verbal entre ellos, mas no física. Producto de esta relación nacieron tres hijos: Julián (23), David (X) y Sofía (13). David falleció a los 19 años por suicidio (ahorcamiento), en noviembre del 2017. Efraín



responsabiliza a la familia extensa, madre y hermanos de Sandra, por sus múltiples desavenencias con ella; además los culpa de haber influido negativamente en sus hijos en cuanto al consumo de alcohol, cigarrillo y conductas suicida, ya que Sandra siempre ha convivido con su familia de origen y sus tres hijos crecieron en dicho entorno. Posterior a las rupturas se presentó triangulación y disfunción familiar debido a la falta de comunicación asertiva. Efraín y Sandra han tenido dos rupturas, la primera fue en el año 1997 que duró 3 años; durante este tiempo reanudó una relación con una expareja con quien ya había perdido un hijo a la edad de 9 meses por broncoaspiración; producto de este reencuentro nació su hijo Jeisson con quien nunca ha convivido, aunque tienen buena relación, y actualmente tiene 20 años. En el año 1999 Efraín y Sandra reanudan su relación y se separan nuevamente en el año 2000 por 2 años más. La separación más reciente ocurrió hace 6 años aunque mantuvieron encuentros esporádicos por un tiempo y aún anhela recuperarla. Actualmente, Sandra convive con su familia de origen y con su hija Sofía. Julián ya conformó hogar y vive aparte con su esposa e hija de 2 años. Efraín lleva una buena relación con su nuera, mas no con su hijo Julián, quien posterior a la muerte de David lo ha culpado al igual que Sandra y la familia de ella. La relación entre Efraín y Julián es distante y hostil, a diferencia de lo que siempre fue su relación con David, a quien consideraba su “parcero”; su relación era muy cercana y afectuosa. Con Sofía también tiene una relación muy cercana, aunque el temperamento y rebeldía de ella muchas veces, genera tensiones y hostilidad entre ellos. El estilo de crianza de Efraín y Sandra con sus hijos mayores fue autoritario y con empleo de castigo físico. Efraín justifica sus métodos correctivos aduciendo que les pegó a sus hijos por presión de Sandra. Ambos siempre se han desautorizado y como consecuencia de sus conflictos, sus hijos Julián y David en su adolescencia empezaron a consumir sustancias, presentaron cutting, varios intentos de suicidio y diagnóstico de depresión y ansiedad.

## Genograma



## Debilidades de la Historia

Momentos relacionados con trabajo desde los 9 años de edad y maltrato infantil que lo marcaron negativamente generándole mucho dolor emocional al recordarlos, aún después de tantos años, pues era obligado por su padre a laborar en trabajos de carga, ventas ambulantes y construcción, quitándole el dinero que obtenía para consumir alcohol y tabaco. Tuvo vivencias de rechazo hacia el padre, de quien tiene mal concepto y considera un mal ejemplo, no sólo por su consumo de SPA, sino porque abusó sexualmente de sus hermanas y de otra menor de edad, por lo cual estuvo en prisión. De su madre rechaza, especialmente, la violencia verbal que empleó hacia él para corregirlo a través de insultos, aunque también empleó castigo físico. La vivencia de un mundo violento e inseguro le hizo asumir una postura desde su infancia de compensación de sus carencias, mostrando una imagen de aparente seguridad e integrándose socialmente con sus pares mediante lo que denomina “el saboteo”, haciendo habitual en su vida una forma de relacionamiento superficial pero funcional, dentro de sus limitantes, ya que no se

permite mostrarse frágil o vulnerable, pues fueron muchas las vivencias de humillaciones donde sentía que otros pasaban por encima de él en su infancia y adolescencia. Por otro lado, la sobreexigencia y maltrato de sus padres generó en su conducta y cosmovisión cierta rigidez y obstinación; así mismo, los actos indebidos y reprochables de su padre ocasionaron inflexibilidad en materia de moralidad en su personalidad.

### **Dificultades Actuales**

Relación conflictiva con hijos y expareja con descalificación y desautorización constante. Dificultad para ejercer las pautas de crianza con su hija. Duelo complicado por suicidio de su hijo originado, principalmente, en graves sentimientos de culpa que lo llevan a sentirse triste y deprimido. Sensación de vacío, soledad, frustración y fracaso que le impiden conectarse con el sentido. Relaciones familiares conflictivas tanto con familia de origen como con familia extensa, por quienes no se siente aceptado, a su criterio, por decir las cosas “directas”, evidenciando su dificultad, algunas veces, para verse en situación y retroalimentar su propio comportamiento, el cual se origina más en su falta de empatía, escasas habilidades sociales, dificultades de comunicación asertiva e inflexibilidad en su punto de vista. Soledad y abandono percibido por parte de sus seres amados. Grandes resentimientos hacia sus progenitores, principalmente hacia su padre. Contención emocional para no verse débil ante el otro que lo lleva al uso de máscaras para poder relacionarse. Falta de recursos económicos que lo limitan en muchos de sus ideales.

### **Evaluación por Áreas**

*Área Salud:* Efraín goza de buena salud, a excepción de sus problemas de columna a causa de hernias discales por lo cual ha sido intervenido quirúrgicamente dos veces; actualmente está medicado con pregabalina para manejo del dolor crónico. Es aficionado desde niño a los deportes, principalmente el atletismo, el fútbol, el baloncesto y el ciclismo; actualmente practica

una rutina diaria de ciclismo, 6 días a la semana, ya que es el único deporte que puede practicar. Se alimenta tres veces al día y afirma tener una dieta balanceada debido a que realiza deporte, sin hábitos de bebidas o infusiones y no consume ninguna clase de sustancias psicoactivas. No hay consumo de laxantes. Refiere que “no le gusta dañar su cuerpo”.

*Área de Descanso:* Refiere dormir de 6 a 8 horas diarias sin alteraciones del sueño (de 9 pm a 4 am). En sus ratos libres desarrolla actividades deportivas, escucha música, lee y ve televisión, especialmente programas deportivos y de concurso. Le agrada organizar su apartamento, su ropa y preparar sus alimentos.

*Área de Trabajo:* Desde niño trabajó en construcción, cargando bultos, cargando tubería, concentrados para animales, hasta que tuvo la oportunidad de realizar un curso de brigadista y camillero en la Cruz Roja y desde ahí “le quedó gustando” el tema de la salud. Actualmente trabaja en un hospital como Auxiliar de Enfermería (aunque se presenta como Enfermero) en turnos de 6 horas de 6:00 am a 12:00 pm de lunes a viernes y sábados y domingos de 6:00 am a 6:00 pm con descanso un fin de semana completo cada 15 días. Es muy cumplido con su horario de trabajo y siempre llega 10 minutos antes de su horario de entrada a timbrar el biométrico en el hospital. Su trabajo actual le gusta, ya que le resulta gratificante y afirma realizarlo con amor y honestidad. Le agrada enseñarles a sus compañeros lo que él ha aprendido en su trabajo, pues considera que, muchas veces, él tiene más conocimientos que ellos, a veces piensa que su conocimiento iguala al de los médicos. Pese a que su trabajo le resulta muy satisfactorio, se siente inconforme con el salario, ya que sólo devenga un salario mínimo y quisiera cambiar de empleo con el fin de pensionarse un poco mejor. En su área académica tiene aspiraciones de iniciar una carrera tecnológica con el fin de mejorar su perfil y poder acceder a un mejor cargo y salario ya que es muy competitivo, sin embargo, sus escasos ingresos han obstaculizado sus

planes. Le gusta el aprendizaje, y por eso lee por su cuenta acerca de las dudas que le surgen durante las revistas médicas de su trabajo, con el fin de aprender más acerca de la labor que realiza, dedica unas 2 horas diarias a esta actividad.

*Área Social:* Tiene buenas relaciones interpersonales con compañeros de trabajo y jefes o superiores, es servicial, colaborador, afirma que *“no le gusta cerrarle las puertas a nadie”*. Pese a ello, refiere ciertas situaciones conflictivas con algunas de sus compañeras *“por decirles las cosas de frente”*, por *“decir las cosas directas y sin cremita”*, señala que es *“muy honesto y sincero”* y eso le ha traído algunos inconvenientes en sus relaciones interpersonales, pues descalifica con frecuencia; esto se ve reflejado, especialmente, con sus seres más cercanos. No le gusta relacionarse con personas con adicciones; desde niño su tendencia ha sido relacionarse con personas con buenos hábitos de vida. No obstante, no le gusta intimar mucho con la gente, pues dice haber sufrido decepciones. Sus compañeros son, principalmente, del género femenino y le agrada *“molestar”* y *“sabotear”* mucho, pero no son relaciones profundas.

*Área Afectiva:* Aunque tuvo unos pocos noviazgos antes de conocer a Sandra, afirma que ella ha sido su gran amor desde que la conoció a los 22 años y nunca ha tenido ojos para otra mujer, aunque ella siempre le enrostraba que *“sólo la buscaba para el sexo”*. Pese a las múltiples rupturas aún cree que su relación se puede reanudar, por lo cual considera que esta es su principal motivación para dar su mejor esfuerzo en el proceso terapéutico. Sostiene que desde la última separación no ha tenido ninguna otra relación afectiva (aunque reconoce que se ha sentido atraído por otras mujeres) puesto que aún espera a Sandra, a quien considera única por todos los valores que encuentra en ella; dice que es *“limpia”* porque *“no le gusta estar con otros hombres”*. Asegura que para él no es difícil contenerse en el área sexual respecto a otras mujeres

y lo logra buscando una válvula de escape en el deporte. Suele autoexaltarse en esta esfera de su vida con frecuencia, dando a entender que muchas mujeres se sienten atraídas por él.

### **Restrictores Psicofísicos de lo Noético**

*Restrictores somatógenos:* son afecciones implantadas con mayor fuerza en lo biológico y que se manifiestan a través de síntomas psíquicos o somáticos con necesidad principal, aunque no exclusiva, de farmacoterapia (Martínez et ál., 2017).

Restrictores de origen somatígeno con expresión fenopsíquica: dolor crónico por hernias discales. *Expresión:* sensación de limitación, culpabilización y resentimiento hacia sus padres por obligarlo a laborar en trabajos de carga y construcción en su infancia.

Restrictores de origen somatígeno con expresión fenopsomática: hernias discales. *Expresión:* dolor constante.

*Restrictores psicosociógenos:* son afecciones implantadas con mayor fuerza en la dimensión psíquica y que se manifiestan a través de síntomas psíquicos o somáticos con necesidad principal, aunque no exclusiva, de psicoterapia (Martínez et ál., 2017).

Restrictores de origen psicógeno con expresión fenopsomática: rasgos de personalidad narcisista. Rasgos de personalidad histriónica. Rasgos de personalidad obsesivo-compulsiva. *Expresión:* no evidencia expresión fenopsomática.

Restrictores de origen psicógeno con expresión fenopsíquica: rasgos de personalidad narcisista, histriónica y obsesivo-compulsiva. *Expresión:* tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (Ej. se autoexalta o exagera sus logros y capacidades tanto en el área laboral como afectiva, espera ser reconocido como superior sin unos logros proporcionados); es pretensioso;

carece de empatía, mostrándose reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás; muestra comportamientos o actitudes arrogantes o soberbios; se excusa a sí mismo con frecuencia cuando es confrontado acerca de sus errores. Le gusta llamar la atención con su comportamiento extrovertido; se autodistrae gracias a su sentido del humor, que él denomina “*saboteo*”, para no mirarse refiriendo que “*le ayuda a olvidar los problemas*”. Es demasiado escrupuloso e inflexible en materia de moralidad, ética o valores; trata de controlar situaciones y personas; busca el perfeccionismo tanto propio como de los demás; evalúa, critica y corrige a los demás.

Lo anterior corresponde a puntuaciones significativas obtenidas en el Cuestionario de Personalidad de Millon (MCMI-II), donde sobresale con un indicador elevado la escala Compulsivo (96) y moderado la escala Narcisista (75). En el Cuestionario Exploratorio de la Personalidad (CEPER III) sobresale el estilo de personalidad Histriónico (74). No se observan otras escalas con puntuaciones significativas.

### **Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales: Actividad y Pasividad Incorrectas**

*Estrategias de primer nivel:* no presenta estrategias de primer nivel.

*Estrategias de segundo nivel:* Efraín se autoexalta y excusa a sí mismo con frecuencia. Descalifica constantemente a los otros, a veces directamente y otras mediante un humor negro. Le gusta llamar la atención de los demás con sus bromas. Se distrae de sí mismo para no mirarse empleando el sentido del humor y buscando ser el centro de atracción. Tiene una gran necesidad de control interpersonal que le genera rechazo, principalmente, por parte de sus seres más cercanos como su familia; está en una constante búsqueda de perfeccionismo.

### **Estrategias de Afrontamiento Funcionales: Recursos Noológicos**

*Estrategias de tercer nivel (Autodistanciamiento):* autorregulación y autocomprensión se expresan de manera ambivalente en Efraín, siendo importante centrar un foco del trabajo en ellas, ya que evidencia dificultad para automonitorearse; le falta mucho conocimiento de sí mismo y en ocasiones le cuesta regularse, especialmente en lo concerniente a los conflictos con Sandra. Así mismo, tiene dificultad para reconocer sus errores, generándole muchas dificultades interpersonales. Sin embargo, otras veces logra verse en situación comprendiendo la responsabilidad que ha tenido en sus problemáticas relacionales, por ejemplo, es consciente de que algunas veces tiene una forma hostil de decir las cosas que aleja a las personas. Otras veces se observa que logra autorregularse, es decir distanciarse de sus mandatos psicofísicos, lo que se evidencia en el manejo que le da en muchas ocasiones a su emocionalidad, sobreponiéndose a lo que está sintiendo. De otra parte, maneja un buen nivel de autoproyección ya que logra mirarse a futuro como una persona distinta, en relación con su familia y su trabajo, lo cual se convierte en un motor de motivación para el cambio. Por ejemplo, en cuanto a su familia se visualiza reanudando su relación de pareja con Sandra y mejorando la comunicación tanto con ella como con sus hijos. En cuanto a su trabajo, se visualiza mejorando su perfil académico y sus ingresos, y, alternamente, enseñando sus experiencias para que otros padres no cometan los mismos errores que él y la madre de sus hijos cometieron en la crianza.

*Estrategias de cuarto nivel (Autotrascendencia):* se observan situaciones relacionadas con estrategias que muestran en Efraín afectación, diferenciación y entrega, evidenciadas en la pasión y entrega que siente por realizar su trabajo de servicio a los demás, igualmente en la gran motivación que representan sus hijos y demás seres amados para luchar por proveerles lo necesario. La capacidad de autotrascendencia de Efraín se hace más palpable como consecuencia de la pérdida de su hijo, ya que por medio de esta difícil vivencia ha aprendido ser más empático,



ha descubierto valores en muchas otras maneras de ayudar a los demás, sin esperar nada a cambio y se siente dispuesto a entregarse a una causa para que otros no pasen por lo que él pasó con la muerte de su hijo. Sin embargo, se observa que su capacidad de diferenciación aún funciona de manera ambivalente pues todavía le cuesta reconocer al otro como un legítimo otro, esto se ve claramente en su relación con Sandra; es así que se hace necesario centrar uno de los focos de trabajo en la diferenciación, pues aún tiene dificultades con sus relaciones más cercanas.

### **Diagnóstico Alterno**

*Fortalezas:* Efraín es una persona con valores, disciplinada, puntual, responsable como padre y como trabajador, amante de la vida incondicionalmente, y practicante de los hábitos saludables como el deporte y el sentido del humor, se autodenomina como buena persona, colaborador, servicial, buen deportista y “*saboteador*”. Se considera buen papá, hijo y amigo. Sus rasgos histriónicos le han dado la posibilidad de ser aceptado con facilidad y ganarse el aprecio de muchos de sus compañeros de trabajo. En su trabajo dice ser respetado por su compromiso, dedicación y vocación de servicio, pues siempre está dispuesto a servirle al que lo necesite. Refiere que le gusta servirles a las demás personas y hacer su trabajo con amor y honestidad. Actualmente encuentra su sentido en trabajar duro para ayudar a su hija a ser una profesional, cuidar de su madre, recuperar a Sandra, mantener buenas relaciones con todas las personas y ayudar a otros que estén pasando por la misma situación que vivió con su hijo para que no sufran como le tocó a él y a su familia; siente agrado en orientar, con base en su experiencia, a los jóvenes que llegan por intento de suicidio al hospital donde labora. El suicidio de su hijo lo ha hecho más empático en su esfera laboral con sus pacientes y compañeros, lo que demuestra la posibilidad de desarrollar una forma de relacionarse auténtica y amorosa con los otros.

*Huellas Históricas:* la presión por el trabajo que sus padres ejercieron sobre él desde su infancia lo convirtieron en una persona responsable y disciplinada que forjó su propio camino sólo por su propio mérito. Recuerda que su estudio lo pagó él mismo y fue un buen estudiante pese a no contar con los recursos suficientes. Los hábitos deportivos también los adquirió por su propia cuenta, gracias a que encontró personas ajenas a su familia que *“lo guiaron por el buen camino”*. Todos los logros y reconocimientos deportivos que ha tenido desde su infancia; los paseos familiares donde tuvo la oportunidad de compartir con sus hijos y con Sandra; encontrar su verdadera vocación en los cursos que tomó en la Cruz Roja, que lo encaminaron a continuar en el área de la salud porque le gusta ayudar a otros, refiere que *“le gusta ayudar a dar vida”*.

*Huellas Actuales:* sus hijos, su progenitora, pero también la esperanza de recuperar su relación con Sandra. Así mismo su trabajo que lo llena de satisfacción. Le gusta enseñar a sus compañeros y transmitirles los conocimientos que adquiere a diario. Cuenta con buenos compañeros de trabajo, especialmente del género femenino, que lo apoyan de forma sincera y lo han acompañado en su proceso de duelo, afirma que su trabajo es *“su segundo hogar y se siente muy feliz”* porque sus compañeras lo oyen y se puede trabajar de forma agradable. Desea seguir su formación académica, estudiando Tecnología en Administración en Salud, pues disfruta del aprendizaje, por lo cual estudia por su cuenta temas de su interés relacionados con su profesión. El deporte, la música y la lectura son muestra de sus pasiones y motivaciones. Refiere que le gusta darle vida al cuerpo con ejercicio.

### **Iatrogenia e Hiperreflexión**

*Procesos anteriores:* charlas grupales por parte del departamento de psiquiatría y psicología en el hospital donde labora. Nunca buscó apoyo psicológico ya que nunca le inspiraron confianza los psicólogos.

*Hiperreflexión o rumiación mental:* no ser escuchado, comprendido ni valorado por sus seres queridos que lo consideran “*un mentiroso*”. Anhelo de recuperar a Sandra. Sentimientos de soledad y abandono por parte de su familia. Gran sentimiento de culpa por no percatarse de la verdadera emocionalidad de su hijo, siendo tan cercanos, y que finalmente lo llevó al suicidio.

*Interconsultas:* no se evidencia necesidad por el momento.

*Expectativas del consultante:* su mayor interés con este proceso siempre ha sido demostrarles a sus seres queridos que “*es una buena persona*”, pues siente que no lo conocen y no es “*la mala persona*” que todos creen. Aunque anhela recuperar a su familia, está dispuesto a aceptar que no vuelvan con él y obtener lo mejor del proceso terapéutico para su crecimiento personal. Desea ser escuchado y recibir una orientación para darse cuenta de sus errores y no volver a cometerlos, pues refiere que se siente “*encerrado en él mismo*” y cree que puede dar más de sí mismo para no fallarle a las personas que ama.

*Autorreferencia del terapeuta:* desde que inicié el proceso con Efraín, siempre he sentido un profundo respeto y admiración por sus ganas de vivir pese a todas las circunstancias adversas que han marcado su vida, muchas de las cuales me han conmovido significativamente de forma emocional. En ocasiones me ha generado algo de rabia su victimización cuando culpa a Sandra de sus errores en la crianza de sus hijos, sin ver su propia responsabilidad; por otro lado, me genera algo de molestia su excesiva presunción en algunas áreas de su vida como la afectiva y laboral, sin embargo lo entiendo como parte de sus estrategias y poniendo entre paréntesis mis creencias particulares he logrado que no se convierta en un malestar para mí. Durante todos los encuentros he sentido que valora mucho el proceso terapéutico que estamos realizando, ya que

desea sacar la mejor versión de sí mismo, lo cual me llena de satisfacción y agrado por el trabajo con el consultante ya que noto su gran disposición.

### **Diagnóstico Interactivo e Integrativo**

Se aplicaron a Efraín las siguientes pruebas diagnósticas al iniciar el proceso:

#### ***Cuestionario de Personalidad de Millon MCMI-II (2002)***

El inventario MCMI-II, derivado de la teoría sobre la personalidad de Millon y Davis (1998) incluye 10 subescalas básicas de personalidad, tres de personalidad patológica, ocho síndromes de gravedad moderada y tres síndromes graves. Si las puntuaciones de las diferentes subescalas sobrepasan los puntos de corte establecidos, se considera que existe una mayor rigidez en el estilo de personalidad y una mayor severidad o gravedad del trastorno al que hacen referencia. El MCMI-II es uno de los instrumentos más utilizados en la investigación para evaluar la personalidad y para la toma de decisiones de tratamiento sobre personas con trastornos de la personalidad y dificultades emocionales e interpersonales. Consta de 175 ítems.

*Resultados:* sobresalen con un indicador elevado la subescala Compulsivo (96) y moderado la subescala Narcisista (75); sobresalen en orden descendente: Histriónico (70); Agresivo-Sádico (67); Paranoide (67); Esquizoide (67); Dependiente (66); Antisocial (66).

#### ***Cuestionario Exploratorio de la Personalidad-CEPER III (2011)***

Es una prueba psicométrica que evalúa 14 estilos de personalidad, enfocándose en los estilos de personalidad y no en los trastornos (Caballo et al., 2011).

*Resultados:* no presenta puntajes clínicamente significativos, pero se evidencia acentuación de rasgos de estilo de personalidad Histriónico (74).

**Tabla 1***Resultados Cuestionario de Personalidad CEPER-III*

<b>Estilo de Personalidad</b>	<b>Puntaje</b>
Depresivo	50
Esquizotípico	42
Límite	42
Esquizoide	53
Evitativo	43
Pasivo agresivo	50
Autodestructivo	40
Dependiente	43
Antisocial	49
Mentira	44
Narcisista	52
Paranoide	55
Histriónico	74*
Obsesivo compulsivo	55
Sádico	41

*Escala de Depresión de Zung (1965)*

Es un cuestionario que consta de 20 frases relacionadas con la depresión, formuladas la mitad en términos positivos y la otra mitad en términos negativos. Tienen gran peso los síntomas somáticos y los cognitivos, con ocho ítems para cada grupo, completándose la escala con dos ítems referentes al estado de ánimo y otros dos a síntomas psicomotores (Zung, 1965).

*Resultados:* Depresión Moderada (43).

### ***Escala de Recursos Noológicos (2010)***

Es un instrumento que permite evaluar el nivel de expresión de la dimensión noológica y de los recursos noéticos del autodistanciamiento y la autotrascendencia; en autodistanciamiento evalúa los factores concretos de la autocomprensión, la autorregulación y la autoproyección y en autotrascendencia evalúa la diferenciación, afectación y entrega (Martínez, Díaz del Castillo, y Jaimes-Osma, 2010).

#### ***Resultados:***

Factor 1: Fortaleza / Debilidad (Medio): un nivel regular en este factor implica una dificultad para revisarse a sí mismo. En este caso prevalece la ambivalencia de su capacidad autocomprensiva, por lo que le cuesta identificar sus emociones, sus fortalezas y debilidades, y, especialmente, asumir la responsabilidad frente a sus propias conductas. Requiere esfuerzo para lograr autocontrol, esto se ve reflejado en sus constantes conflictos con la madre de sus hijos.

Factor 2: Distancia / Apego de sí (Bueno): contempla su futuro de una manera esperanzadora, sintiéndose capaz de cambiarlo y hacer lo necesario para lograrlo. Su distancia de los mandatos psicofísicos le permite decidir entre lo que quiere y lo que debe, pudiendo a través de su capacidad de autorregulación liberarse de algunos de los mandatos que lo determinan.

Factor 3: Dominio / Sometimiento de sí (Bueno): un buen nivel de dominio indica que Efraín tiene una expresión adecuada de la capacidad de autorregulación en términos de la capacidad de oposición frente a sus impulsos, así como el manejo voluntario de su estado de ánimo; suele afirmarse u oponerse ante sus deseos haciéndose dueño de sí mismo. Es capaz de ser flexible en cuanto a sus aseveraciones para corregirse o dominarse en muchas situaciones.

Factor 4: Inmanencia / Trascendencia (Máximo): este puntaje revela una gran expresión de la capacidad de afectación en términos de la capacidad de dejarse tocar por los valores y el

sentido, resonando afectivamente ante las cosas que pasan en el mundo y con las demás personas, así como ante los valores depositados allí. Efraín tiene una gran facilidad para entregarse a una misión o a una tarea cuando siente que ésta llena su vida de sentido, tal como el luchar por sus hijos, su familia o el ayudar a otros.

Factor 5: Diferencia / Indiferencia (Medio): un nivel regular implica que Efraín depende de factores externos o circunstanciales más que de sí mismo, pues la capacidad de reconocer al otro como un interlocutor válido con la posibilidad de pensar y sentir de una forma diferente a la propia se presenta ocasionalmente y de forma ambivalente. Por esta razón le cuesta respetar las diferencias individuales.

**Tabla 2**

*Resultados de la Escala de Recursos Noológicos*

<b>Factor</b>	<b>Porcentaje de Expresión</b>	<b>Percentil</b>	<b>Nivel</b>
Primero Fortaleza/Debilidad	76,6%	43	Medio
Segundo Distancia/Apego de sí	55,5%	67	Bueno
Tercero Dominio/Sometimiento de sí	62,5%	63	Bueno
Cuarto Inmanencia/Trascendencia	66,6%	87	Máximo
Quinto Diferencia/Indiferencia	53,3%	58	Medio
Sexto Autoproyección	73,3%	83	Máximo
Total	66,6%	53	Medio

Factor 6: Autoproyección (Máximo): el máximo nivel de autoproyección habla de una gran capacidad para sentirse dueño de su vida y de su destino, eligiendo para bien lo que se quiere ser a futuro. Efraín es una persona que se caracteriza por tener esperanza en que su vida puede ser diferente, pudiéndose ver a sí mismo como capaz de cambiar y reaccionar mejor ante las circunstancias que la vida le plantea. Suele preocuparse por sus acciones y las consecuencias de sus actos.

### ***Escala Dimensional del Sentido de Vida (2011)***

Este instrumento mide el sentido de vida comprendido como coherencia existencial y propósito vital, es decir la percepción afectiva y cognitiva de valores que llevan a la persona a responder de diferentes maneras ante situaciones particulares que se le presentan en la vida, en donde el individuo es capaz de adoptar una identidad y una coherencia personal (Martínez et al., 2011).

*Resultados:* Alto Sentido Vital (Puntaje: 2.5). Se observa que Efraín experimenta su vida con sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas; pocas veces se aburre con sus tareas cotidianas y se siente satisfecho con lo que ha logrado hasta el momento, pese a que quisiera progresar más, especialmente en lo económico y lo académico; no considera que su edad sea un obstáculo para lograrlo. Su capacidad para encontrar un sentido en la vida es buena. Se siente coherente con las metas y acciones que tiene en su vida, se siente conectado con las mismas y con el proyecto de vida que tiene. Los valores que hay en su vida lo llena de razones para existir. Es una persona que se siente orientada en la vida e identifica muchas cosas valiosas para vivir pese a las adversidades y aunque tenga momentos de inseguridad.



### Integración de Datos:

Efraín es un hombre adulto intermedio de 49 años, oriundo de Santander del sur, que desde su infancia fue víctima de la violencia tanto a nivel social como familiar, ya que su familia de origen fue víctima de desplazamiento y sus padres ejercieron violencia tanto física como verbal sobre él, situación que lo marcó; además creció en un ambiente familiar hostil ya que sus padres tenían conflictos. Su infancia también se vio afectada por carencias materiales y emocionales, fue obligado por su padre a trabajar en labores pesadas de carga y construcción desde los 9 años a causa de la escasez económica, pero solía quitarle ese dinero para emplearlo en el consumo de alcohol y tabaco, recuerdos que repudia. Aunque sus circunstancias no fueron fáciles, Efraín siempre buscó rodearse de personas que lo indujeron al deporte, los sanos hábitos y fue buen estudiante pese a carecer de los recursos básicos para su estudio, ya que siempre buscaba superarse. Resalta que nunca cayó en adicciones, pues el espejo que vio en su padre le animó a seguir otro rumbo. Desde niño ha tenido un concepto negativo de él; en cuanto a su madre, a pesar de todo, siempre la ha considerado un ejemplo de lucha y perseverancia. La sobreexigencia y maltrato de sus padres influyó en su visión radical y poco flexible de la vida y en su forma de juzgar a los demás, no obstante, también lo ha llevado a ser una persona muy responsable y disciplinada desde temprana edad, aunque más por su perseverancia. A la edad de 22 años inicia una relación sentimental con Sandra, el gran amor de su vida, con quien ha tenido convivencia por algunos periodos de tiempo, ya que nunca pudieron mantener un hogar estable debido a que fue una relación caracterizada por la disfunción familiar, donde también hubo interferencia de la familia extensa por falta de límites. Con Sandra procreó tres hijos: Julián, David y Sofía, quienes han sido su gran motivación para vivir. Como consecuencia de la triangulación familiar posterior a cada ruptura, la constante desautorización entre Efraín y Sandra

y las malas pautas de crianza, sus hijos Julián y David desarrollaron problemas de consumo de sustancias y conductas autolesivas como cutting e intentos de suicidio a repetición. David finalmente se suicida en noviembre de 2017, situación que trastornó su vida como ninguna otra de las difíciles vivencias que había tenido hasta el momento y logra desestabilizarlo por un tiempo hasta el punto de sentir que su vida carecía de sentido, no sólo porque David era su hijo, su amigo incondicional, sino porque fue objeto de muchos señalamientos por parte de Sandra, Julián y la familia de Sandra, pues lo juzgan por no “darse cuenta” de la emocionalidad de David, siendo su relación tan cercana; además se siente culpable por los métodos correctivos inadecuados que empleó con su hijo. Toda esta dinámica familiar es la que motiva a Efraín a buscar apoyo psicológico con el fin de recuperar el amor de sus seres queridos, pues se siente solo e incomprendido. Efraín tiene cierta dificultad para verse a sí mismo, en ocasiones se siente “encerrado” dentro de él mismo, pues no es consciente de que sus múltiples carencias lo llevaron a tratar de compensarlas asumiendo una postura de soberbia y autosuficiencia que le ha traído conflictos en sus relaciones interpersonales, en especial con personas cercanas, además de su poca flexibilidad en temas de moralidad que lo llevan a descalificar constantemente a los demás, sumado a sus escasas habilidades sociales, falta de asertividad y empatía. Sus relaciones sociales con personas ajenas a su familia fluyen sin mucha dificultad, ya que suelen ser superficiales, o poco genuinas, y hace uso de su sentido del humor, que no sólo le ha sido útil para integrarse fácilmente, sino que le ha ayudado a autodistraerse de sus problemas, limitándolo en parte en su autoconocimiento. Efraín desde niño encontró en el deporte la mejor válvula de escape para sus problemas, hábito que lo ha acompañado hasta la actualidad y ha sido una gran arma para hacerle frente al duelo por la reciente pérdida de su hijo, pero principalmente, su visión optimista de la vida, pues para él la vida tiene sentido pese a cualquier circunstancia. Su capacidad de

autodistanciamiento se expresa de manera ambivalente, pues, aunque en ocasiones logra verse en situación y reconocer su responsabilidad en sus dificultades de relación, otras veces no logra hacerlo generándole conflictos, especialmente, con personas cercanas como su familia. Por otro lado, muestra un gran dominio de su propia emocionalidad en circunstancias difíciles, principalmente de soledad y tristeza, como lo ha sido el dolor por la muerte de su hijo, evidenciando su capacidad de oponerse a los mandatos psicofísicos. Logra verse a futuro de manera diferente en cuanto a sus relaciones familiares y su trabajo, pues tiene sanas aspiraciones en ambos sentidos y es un gran motivador de cambio para él. La pérdida de su hijo le ha ayudado a desplegar su capacidad de autotranscendencia significativamente, aunque siempre ha encontrado valores y sentido en el servicio a los demás, esta dura vivencia lo ha vuelto más empático fortaleciendo su capacidad de diferenciación.

Según las pruebas diagnósticas de personalidad aplicadas (Millon MCMI-II y CEPER III) se evidencia coherencia entre acentuación en subescalas concernientes a rasgos narcisistas, histriónicos y compulsivos y algunas de las problemáticas evidenciadas. Aunque se obtiene una puntuación elevada en la subescala *compulsivo* del Millon, Efraín no cumple los criterios dispuestos en el DSM 5 por la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2014) para un diagnóstico de trastorno. En la escala de depresión (Zung) se obtiene una puntuación moderada, probablemente a raíz del duelo que experimenta y la falta de apoyo familiar a causa de los problemas de comunicación. En la Escala de Recursos Noológicos puntúa *máximo* en cuarto y sexto factor; *bueno* en segundo y tercer factor; y *medio* en primer y quinto factor además del total; no califica ningún factor como *bajo*. En la Escala Dimensional del Sentido de Vida, puntúa *Alto Sentido Vital*, evidenciando que experimenta su vida llena de sentido y propósito pese a las circunstancias actuales que atraviesa, ya que su amor por la vida es incondicional.

**Tabla 3***Diagnóstico Multiaxial*

<b>Ejes</b>	<b>CIE-10</b>	<b>Descripción</b>
Eje I	309.89 (F43.8)	Otro trastorno relacionado con traumas y factores de estrés especificado (5. Trastorno de duelo complejo persistente)
Eje II		Características de personalidad narcisista, histriónica y obsesivo-compulsiva.
Eje III		Hernias discales con dolor crónico
Eje IV	V61.03 (Z63.5)	Otros problemas relacionados con el grupo de apoyo primario (Ruptura familiar por separación o divorcio)
Eje V		EEGA: 55 (síntomatología moderada)

## **Descripción de las Sesiones**

### **Consideraciones previas al inicio de los encuentros**

Efraín tiene 49 años y vive solo desde hace 6 años cuando terminó su relación con Sandra, con quien inició su relación desde los 22 años, procreó tres hijos y tuvo convivencia intermitente durante varios años. Siempre ha tenido la ilusión de tener un hogar estable con ella, pero no ha sido posible por sus muchos problemas de convivencia; no obstante, se considera un hombre de familia cuyo principal sentido de vida son sus hijos. Llega a consulta el 11 de junio de 2019, motivado por la necesidad de hallar un cambio en su vida y así poder recuperar a su familia, pues se siente, no sólo abandonado por sus seres más queridos, sino incomprendido y señalado por ellos, a causa del suicidio de su hijo David de 19 años (el 28 de noviembre de 2017), por no darse cuenta a tiempo de su situación emocional y brindarle la ayuda que necesitaba, teniendo una relación tan cercana y afectuosa, señalamientos que asume como reales y justificados. Efraín siempre tuvo recelo de los psicólogos, cuya profesión menospreciaba, razón por la cual nunca buscó apoyo de esta índole ni para él ni para sus hijos, pese a las conductas de consumo de sustancias psicoactivas, autolesiones y repetidos intentos de suicidio en su adolescencia, que él y Sandra no supieron manejar por sus problemas de comunicación.

En el acompañamiento realizado a Efraín fue necesario emplear elementos tanto de la Logoterapia Específica, como de la Logoterapia Inespecífica. Durante las sesiones iniciales se tuvo en cuenta la estructura del proceso terapéutico planteada por Martínez (2011), específicamente lo referente a los primeros momentos del proceso. En la primera sesión se realizó el encuadre respectivo, donde se establecen encuentros de 1 hora, una vez por semana, en un espacio físico adecuado donde se garantice un ambiente propicio para el diálogo y firmando el respectivo consentimiento informado, donde se dejan claros los límites de la confidencialidad

y se hace énfasis en que una parte fundamental del proceso consiste en el cumplimiento de tareas por parte del consultante. Así mismo, se abre un espacio inicial para aclarar cualquier inquietud por parte del consultante. Es importante resaltar el gran compromiso por parte de Efraín durante todo el proceso llevado a cabo.

De acuerdo con la propuesta de Martínez (2011) en cuanto al *contexto seguro* se evaluó el sostén que ofrecía el contexto del consultante, sus redes de apoyo, nivel de impulsividad, síntomas perceptuales, problemas médicos, consumo de sustancias y demás circunstancias que pudieran generar riesgo, evidenciando adecuados recursos, excepto el malestar clínicamente significativo o disfunción en el área familiar, razón por la cual se planteó la posibilidad de convocar a algunos miembros de su familia, en dado caso que el proceso lo requiriera. Por lo demás, no se observaron variables significativas que representaran riesgo importante, como tampoco se evidenció necesidad de hacer interconsulta con otras especialidades. Cabe anotar que al inicio del proceso su depresión a causa del duelo no estaba en el nivel más profundo gracias a que había recibido apoyo espiritual, pero sí era de un nivel moderado pues aún se encontraba muy afectado emocionalmente por la pérdida de su hijo y el rechazo familiar, incluso con serias manifestaciones de un duelo complicado, principalmente por causa de las valoraciones desadaptativas acerca de él mismo en relación a la muerte de su hijo autoinculpándose incesantemente, mas no se estaban presentando estrategias de afrontamiento de primer nivel y sus hábitos, rutinas, desempeño laboral y social se encontraba estable en el momento. Estos primeros momentos se caracterizaron por la contención afectiva al consultante, validando su emocionalidad y brindándole soporte y consideración positiva, en lugar de interpretar o hacer intervenciones. En el transcurso de las primeras ocho sesiones se aplicaron las pruebas diagnósticas, con el fin de llevar a cabo una adecuada evaluación del consultante con miras a

configurar el plan de tratamiento indicado. Además, se consolidó la relación terapéutica, de la cual dependía el nivel de apertura del consultante para desarrollar una adecuada evaluación y avanzar en su proceso de cambio, facilitando un espacio donde se sintiera comprendido y aceptado a través de una postura empática y real. Por último en estos primeros momentos se da inicio a la motivación para el cambio a través de la movilización de la capacidad de autoproyección. En cuanto a la reducción de síntomas, como ya se dijo, Efraín no estaba empleando estrategias de primer nivel, pues vale mencionar que gracias a sus hábitos saludables disponía de variadas herramientas (horarios, rutinas, higiene, manejo del tiempo libre), pero especialmente la práctica del deporte, para el manejo de la ansiedad, el estrés y regular el sueño. No obstante, se fortaleció la derreflexión frente a la tristeza y la culpa brindándole métodos alternativos como el manejo de la respiración, la meditación y el mindfulness. Vale mencionar que en estos primeros momentos el proceso se centró en la movilización de la facultad de autodistanciamiento y sus capacidades de autocomprensión, autorregulación y autoproyección mediante la técnica del *diálogo socrático*, que se empleó a lo largo de todo el proceso.

Durante los segundos momentos, a partir de la novena sesión, se empezó a dar cumplimiento a los objetivos terapéuticos planteados en los primeros momentos, centrando el proceso en el mantenimiento de la relación terapéutica y uso de la misma en el proceso de cambio según los principios de Martínez (2011), puesto que la relación terapéutica con el consultante ya se encontraba lo suficientemente establecida y se había propiciado un clima de confianza. Así mismo se empiezan a cambiar estrategias de segundo nivel por estrategias de tercer nivel, puesto que Efraín ya estaba en capacidad de automonitorearse, como también de autorregularse y resignificarse; aquí se trabajó intensivamente el fortalecimiento de la empatía, habilidades sociales y asertividad. Posteriormente se resignifican o flexibilizan las restricciones

que implanta lo psicofísico a lo psicológico, es aquí donde se resolvieron huellas profundas que marcaron su biografía restringiéndolo. A este punto, luego de facilitar la facultad de autodistanciamiento de Efraín, se empieza a movilizar su capacidad autotranscendente (con sus recursos de diferenciación, afectación y entrega) que también mostró visos importantes en varios momentos y se concibe como el momento ideal para entrar de lleno en el tema del duelo, ubicando el proceso a partir de ahora, más en el terreno investigativo que interventivo.

Las grabaciones se inician a partir de la sesión 18, el 8 de octubre de 2019, suministrándole con anterioridad al consultante el objetivo y los parámetros de la presente investigación, sus objetivos académicos, así como la información pertinente respecto al manejo ético de los datos obtenidos, todo delimitado dentro del consentimiento informado firmado por ambas partes (Ver anexo 2). Cabe anotar, que Efraín acepta con agrado su participación en la investigación, manifestando su interés en ayudar a que otros no tengan que pasar por la dura experiencia que tuvieron que vivir él y su familia con la pérdida de su hijo. Incluso, manifiesta su deseo de contribuir mediante charlas a grandes públicos si tuviese la oportunidad.

### **Desarrollo de las sesiones**

Los encuentros se realizan en el consultorio de la investigadora, con las condiciones ambientales adecuadas para la entrevista en profundidad y se grabaron en audio 10 sesiones, de las cuales se transcribieron siete (Ver anexo 1), que respondían a las preguntas orientadoras de la investigación. Cada sesión tuvo una duración promedio de 60 minutos. Efraín desde el inicio se mostró muy a gusto con los espacios grabados, ya que facilitaron el desarrollo de sus recursos de autodistanciamiento, pues se abordó en ellos a profundidad la problemática del duelo, contribuyendo significativamente en su desahogo y alivio emocional liberándose del gran peso que lo afligía. Su actitud siempre fue muy colaboradora.



### ***Sesión 18 (8 de octubre de 2019)***

La entrevista se inicia luego de establecer los acuerdos éticos y la firma del consentimiento informado. Efraín llega, como siempre, muy puntual al encuentro y con la mejor disposición. Esta entrevista tiene el objetivo principal de explorar el interés del consultante frente a la investigación y contextualizar la dinámica familiar respecto al suicidio de su hijo, pero aún no se entra de lleno en las preguntas orientadoras. Se inicia la sesión haciendo un balance acerca de la motivación que tuvo para buscar psicoterapia y su pensamiento actual respecto al proceso que se ha adelantado, teniendo en cuenta su rechazo a los psicólogos. Efraín manifiesta que lo hizo no sólo por los eventos más recientes que desestabilizaron su vida, sino por una necesidad de autoconocimiento, *“los psicólogos no me daban confianza, pero ya ahorita me he dado cuenta que me ha servido, me ha ayudado mucho por los eventos que he tenido en mi vida. También por una necesidad de descubrir quién soy yo”*, y dice sentirse satisfecho a la fecha; su visión de la psicología ha cambiado por completo gracias a los logros que ha visto en su propio proceso y da cuenta de la forma en que le ha servido para avanzar en su autocomprensión, lo cual es recibido por la terapeuta con satisfacción, principalmente por los avances de Efraín.

Se retoma el tema de la pérdida de su hijo David hace aproximadamente 2 años y se explora la motivación que tuvo para participar en la presente investigación, que obedece a su deseo de que otros padres reflexionen acerca de la difícil vivencia que tuvo con la muerte de su hijo, para que no tengan que pasar por lo mismo, *“para que las demás personas se den cuenta del dolor de perder un hijo, porque así podemos reflexionar y podemos ayudar a los demás a que reflexionen acerca de porqué un hijo tiene dolor”*, lo cual es percibido por la terapeuta como requisito indispensable para el desarrollo la investigación, lo mismo que muy conmovedor por su

generosidad imaginando el profundo dolor que debe sentir, *“porque yo siempre he dicho que el padre y la madre que pierden a un hijo son unos muertos andantes”*.

Se empieza por explorar antecedentes psiquiátricos familiares donde se hacen evidentes factores tanto hereditarios como ambientales que pudieron influir en la conducta de su hijo. Los hermanos de Sandra no sólo fueron un modelo importante para los hijos de Efraín en cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, sino que también presentaron problemas psiquiátricos. Se hacen evidentes los sanos hábitos de Efraín pese a los condicionamientos ambientales (poder de resistencia del espíritu), *“¡Cómo me hubiera gustado que ellos no siguieran viviendo allá, porque para mí los tíos son un mal ejemplo! Porque yo tuve un ejemplo con mi papá que él fumaba, tomaba, pero yo digo que uno no debe hacer lo mismo”* *“No voy con el cigarrillo, no voy con el trago, como dije, no soy amigo del trago. Me gustan solamente los deportes”*. Así mismo, se observa la desautorización por parte de Sandra, que dificultó un adecuado empoderamiento con sus hijos y fue obstáculo para infundirles el hábito del deporte.

Se evidencia que era tal el desconocimiento de Efraín respecto a su hijo, que sólo después de fallecido, y por medio de la Historia Clínica, supo que no sólo consumía alcohol y tabaco sino otras sustancias. Cabe anotar, que durante la terapia se evidenció la necesidad de que solicitara la Historia Clínica de su hijo en la EPS con fines terapéuticos. Al parecer no sólo Efraín desconocía esta situación, sino también Sandra, quien minimizaba la gravedad de los hechos al saber que sus hijos consumían alcohol y tabaco, *“Yo siempre les critiqué eso a ellos y la mamá decía que el cigarrillo eran cosas de niños, de pelaos, de adolescentes”*. No obstante, Efraín también tenía en poco, en cierto modo, la conducta de David, *“olía era siempre a cigarrillo. Pero de que nos hayamos dado cuenta, o que yo me haya dado cuenta de que estuviera consumiendo algo más*

*fuerte no”*. Efraín pensaba que esas cosas les pasaban a otras familias, mas no a la suya y se cerraba a la realidad, *“quién va a sospechar que el hijo de uno vaya a hacer eso”*.

Efraín comenta acerca de su buena relación con David, y cree que ese es el principal argumento que tiene su familia para acusarlo, pero afirma que no percibió ningún signo de alarma en el comportamiento de su hijo, excepto el trastorno del sueño, al mismo tiempo que expresa su desilusión por la conducta de David.

Efraín termina reconociendo la importancia de la profesión de la psicología y la influencia que tuvo sobre sus hijos la mentalidad que les transmitió, por lo cual se lamenta, *“de pronto yo tenía una opinión de que la psicología no servía para nada, pero vea que sí sirve y mucho, porque ayuda a cambiar... Donde yo le hubiera dicho David, vaya al psicólogo, venga yo lo acompaño... Pero como ellos oían mi mentalidad de los psicólogos, entonces nunca fueron...”*.

Se cierra la sesión con la conclusión de Efraín de que su relación con David no era tan genuina, ya que no pudo ver su real emocionalidad. De otra parte, sostiene que a causa de los múltiples señalamientos que recibió por parte de su familia respecto a la decisión de David terminó por creérselo, *“dicen que él se mató por mi culpa; que porque yo no estaba pendiente de eso, que nunca supe que fue lo que él tenía. La verdad yo nunca supe”* *“con tantos señalamientos hasta me lo estaba creyendo ya últimamente”*, éste tema queda abierto y se propone tratarlo en sesiones posteriores. No se evidencian dificultades durante la sesión.

### ***Sesión 19 (15 de octubre de 2019)***

Efraín llega nuevamente muy puntual y motivado al encuentro. En ésta sesión se aborda específicamente la primera pregunta orientadora (*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser*

*querido?) para lo cual se empieza indagando acerca de la relación de Efraín con su hijo y las manifestaciones que le hacía. Según su relato, no supo ver la importancia que encerraba una queja habitual de su hijo respecto a los conflictos en la relación con la madre, los cuales Efraín prácticamente ignoraba e invalidaba por completo, no prestándole la atención que pedía, “ese año no me contó nada. Solamente, siempre se dedicaba a hablarme mal de la mamá. Nada más” “le dije, como siempre, no se ponga a pelear y tómelo con paciencia, no le pare bolas a su mamá”. Ahora logra ver, reconocer su error, y corregirlo con su hija Sofía, “Le decía no se ponga a alegarle, no se ponga a decirle nada, sino ignórela, pero ya vi que no es bueno guardar todo eso... ¡es un error muy grande!”. También logra darse cuenta de la dinámica de desautorización mutua entre él y Sandra. De otra parte, durante la sesión se empieza a percibir el mar de dudas en que aún se encuentra Efraín con respecto a los motivos que su hijo tuvo para quitarse la vida. Una de las posibles respuestas a sus interrogantes es su separación con Sandra no obstante, no logra ver que más que la misma separación, lo que realmente afectó a su hijo fue su conflicto con Sandra. Aquí se observa dificultad para automonitorear sus acciones.*

Respecto a los métodos correctivos que Efraín empleó con sus hijos David y Julián, que tanto remordimiento le causan, se evidencia dificultad para ver su propia responsabilidad, puesto que se justifica responsabilizando a Sandra, *“recurría a mí porque ella no tenía voz de mando. Entonces me cogía a mí, que yo tenía que educarlos, mandarlos hasta que llegaba a maltratarlos salvajemente...” “ella fue la que estuvo con los hijos, si no la obedecieron pues es ella la que tiene que tomar decisiones no yo”*. Su propio dolor le impide reconocer con facilidad sus errores, pero al fin logra tomar contacto con sus emociones y reconocer sus sentimientos, *“Me afecta mucho porque esos son recuerdos muuuy malos... pésimos recuerdos... Son recuerdos y es dolor a la vez, porque uno como padre, uno no debe hacer eso...” “pues sí, siento un dolor inmenso”*.

No obstante, finalmente logra ampliar su nivel de autocomprensión y ver que la responsabilidad de su decisión fue sólo suya, *“de tanto acoso, que los hijos no hacían caso. Entonces yo tomé la decisión dizque de golpearlos...”* *“No sé por qué los golpeaba... Pero son decisiones malas...”*, como también se hace el propósito de no repetir sus errores con su hija Sofía, *“yo no voy a tomar decisiones de ir a golpear a mi hija como lo hice con mis dos hijos”*. Efraín es una persona que siempre busca aprender de sus errores. Es evidente que le causa mucho dolor y culpa no haberse disculpado con David en vida y siente la necesidad de hacerlo, al menos, con Julián.

Durante esta sesión también hay un avance significativo en cuanto al dolor y resentimiento que Efraín les guarda a sus padres, pues logra mayor autocomprensión no sólo respecto a sus propios métodos correctivos hacia sus hijos, sino los de sus padres, aceptando que era el aprendizaje que ellos recibieron y, a su vez, transmitieron a sus hijos, *“hace 60 años atrás nuestros padres eran salvajes con nosotros. Salvajes digo, porque lo maltrataban a uno con correa, con cubiertas de macheta”*, se observa mucha activación emocional en el consultante y para la investigadora es difícil abstraerse de esta situación, surgiéndole pensamientos referentes al maltrato infantil ejercido por sus padres y experimentando un cierto nivel de tristeza y rabia, lo cual no es expresado al consultante directamente, sino que se limita a acompañarlo con largos silencios y motivándolo a expresarse con toda la libertad posible. Efraín consigue conectarse con la emocionalidad que le surge al respecto y reconocer que las heridas del pasado aún le duelen, *“Sí porque si yo tengo rabia, a pesar de todo, aún después de 49 años de vida”*. Por otra parte, se potencia la diferenciación y empatía, comprendiendo los motivos que ellos tuvieron para corregirlo con violencia y de paso sanar viejas heridas. De este modo Efraín logra salir de sí mismo, para intentar ponerse, por un momento, en el lugar de su padre, su principal maltratador,

*“salió a los 14 años de la casa; o tal vez se fue temprano de la casa por eso, porque también lo golpeaban mucho”*; sin embargo, desea romper la cadena de violencia.

Vale la pena resaltar que pese al dolor Efraín, incluso, es capaz de encontrar lo positivo de los métodos correctivos de sus padres, entendiéndolo como la forma que tenían de “alejarse del mal camino” y, además lo formó como una persona trabajadora y le enseñó a valorar las cosas. De igual manera, logra reconocer que también tuvo aciertos en la educación de sus hijos, por lo cual no debe rotularse como un “mal padre”. Aunque Efraín siente mucha rabia consigo mismo, finalmente logra tomar una postura frente a sus métodos correctivos y se reafirma en lo que a su criterio es lo adecuado, *“yo dije que por qué tenía que hacer eso, si yo estaba en contra de los golpes para los hijos” “Y yo lo hice aunque yo decía no, yo nunca voy a golpear a mis hijos... eso me molesta, porque yo lo hice, no cumplí mi palabra...” “Me molesta de mí mismo, porque mis papás nos cogían y nos amarraban y nos golpeaban...”*. Pese a la gran activación emocional que se evidenció en este encuentro, especialmente al hablar de cómo fue corregido él mismo en su infancia, no se presentaron dificultades a lo largo de la sesión.

### ***Sesión 20 (22 de octubre de 2019)***

El inicio de la sesión fue a la hora pactada y el nivel de motivación del consultante se mantuvo elevado. En ésta sesión nuevamente son abordados temas correspondientes a la primera pregunta orientadora (*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*), se profundiza en el tema de la culpa. En primer lugar se indagan las razones por las cuales se ha sentido culpable a causa de los señalamientos y emergen temas como su desconocimiento acerca de la emocionalidad de su hijo, *“yo no sabía qué tenía, cuáles eran los dolores que él tenía. Culpable también, sí me siento culpable, porque nunca le pregunté qué estaba viviendo, qué sentía, qué le estaba pasando...”*; aunque también trata de justificarse nuevamente argumentando que no

convivir las 24 horas con su hijo fue el obstáculo, *“por lo que yo no compartía con ellos en el lugar que ellos vivían”*, desconociendo que tal vez faltó más calidad de tiempo en lugar de cantidad. No obstante, los rasgos de personalidad de su hijo pudieron influir, *“porque David era una persona que disimulaba mucho el dolor”*. Comenta que David compartía con él su rasgo de personalidad histriónico, *“David era lo mismo, sólo saboteo”*. En otros momentos, sin embargo, logra reconocer su responsabilidad, *“yo también cometí el mismo error de no darme cuenta de qué tenía, porque él para mí siempre tenía una sonrisa”*.

Por otro lado, se culpa por no haberse percatado de los múltiples problemas que tenía David, de consumo de sustancias, cutting y repetidos intentos de suicidio. Se evidencia la poca importancia que Efraín le dio a los problemas mentales y emocionales de su hijo David, pues en una ocasión fue testigo de uno de sus intentos de suicidio cortándose las venas. Efraín sostiene que nunca supo de anteriores intentos y se lamenta por no haberle brindado la ayuda profesional que requería en ese momento *“yo hubiera quedado feliz porque diría ¡se intentó!”*. Siente mucha decepción de sí mismo por no darse cuenta de lo que le sucedía a su propio hijo, *“Huyyy... Yo me siento una persona como desilusionada porque yo sí digo, si yo quiero a una persona, a un ser, y más a un ser que es mi hijo, me siento tan desilusionado porque no llegué a conocer a mi hijo...”*; siente que su relación fue superficial *“charlábamos, pero nunca charlábamos de lo que él pensaba y de lo que él sentía... ¡qué tristeza! donde hubiese sabido que él tenía mucho dolor a nivel emocional...”* y llega a la conclusión de que, aunque siempre ha sido un padre de tiempo presente, ha existido una gran distancia con sus hijos. Efraín manifiesta que la lección que obtiene con lo que ha pasado es examinar a profundidad la vida de sus hijos, evidenciando que ha crecido en su capacidad de verse a sí mismo.

Por otra parte, concluye que las diferencias con Sandra influyeron notablemente para que no se diera cuenta de lo que ocurría con David, *“Por estar nosotros con Sandra en una pelea, no le pusimos atención”* y reconoce que era fundamental mantener una buena comunicación con ella, pues de lo contrario era imposible conocer la situación emocional real de David, *“David afuera era conmigo bien, sonreía alegre, salía a bailar, salía a jugar, pero de la puerta para adentro yo no sé qué estaría pasando...”*. En esta sesión Efraín también aborda el tema de la mutua culpabilización con Sandra a raíz de la muerte de su hijo, pues él también la acusaba a ella de la mala relación que tenía con David, *“él decía es que vivir con mi mamá allá es un infierno”*.

De otro lado, Efraín se siente culpable de haber permitido que sus hijos se involucraran en los conflictos de pareja, *“llevábamos muchos años en esos conflictos y ellos se metieron en los conflictos de papá y mamá, sabiendo que yo tenía un amor de papá a hijos, pero se llenaron de mucho odio contra mí”*. Se observa ambivalencia en Efraín, ya que aduce inicialmente que *“según Sandra”* sus hijos le tenían temor, pero no lo acepta como una realidad. Posteriormente asume su responsabilidad *“si yo no hubiera castigado así a mis hijos yo creo que estarían ahorita todos tres”*.

Por otra parte sostiene que está haciendo todo lo posible por mejorar la relación con Sandra, porque se encuentra decidido a recuperarla, pues siempre se propuso llegar hasta la vejez con ella. Es así, que manifiesta haber logrado un mayor nivel de autorregulación, *“Entonces uno dice esa persona quiere estar a toda hora echándole puyas y ofendiéndolo, pues uno lo que tiene que hacer es tomar aire, serenarse y oír, así sea la ofensa más grande”*. También se evidencia que ha empezado a ponerse en el lugar del otro, a ser más empático y su nivel de diferenciación también ha crecido, *“me ha servido las terapias de psicología porque antes yo era como muy agresivo con ella, ya ahorita por lo menos sé cómo llegar a ella a hablarle, comprenderla”*.



*porque ella sigue con su forma de ser agresiva pero ya la comprendo” “Oyéndola... he aprendido eso, que es mejor oír a las personas...”.*

Finalmente, Efraín hace alusión a una frase con la que se identifica, *“el arrepentimiento no es llorar, el arrepentimiento es cambiar como ser humano...”*, y manifiesta su visión optimista de la vida, pues considera que tiene otros seres queridos por los cuales vale la pena seguir luchando y dice sentirse a gusto hablando de su vida porque pese a los sufrimientos no ha dejado de sonreír. Aunque se observó mucha activación emocional en el consultante durante la sesión, ésta fluyó sin dificultades.

### ***Sesión 21 (19 de noviembre de 2019)***

Debido a inconvenientes por parte de la investigadora y del consultante, la presente sesión se realiza a un intervalo significativo de tiempo, casi 1 mes después, sin embargo, esto no generó tropiezos. Se inició a la hora pactada y el nivel de motivación del consultante se mantuvo elevado. En ésta sesión se continúan tratando temas correspondientes a la primera pregunta orientadora (*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*), puntualmente lo que ha significado para Efraín vivir sin David, las huellas de sentido que tiene con él y cómo asume su pérdida. Efraín hace mucho énfasis en la inmensa soledad y tristeza que ha experimentado con la ausencia de David, quien representaba para él mucho más que su hijo, pues era su amigo incondicional, su confidente y cómplice de muchas aventuras. Lo que más agradece y valora de él es su imparcialidad, ya que nunca lo juzgó como hicieron otras personas; y lo que más cobra presencia en su memoria es *“su sonrisa”*, refiriéndose a su sentido del humor, pues era una característica que ambos compartían, *“la sonrisa es la que me acuerdo siempre de él... Él era mi payasito”*. Efraín siente que ese rasgo característico de su personalidad ha cambiado desde la partida de David, *“yo creo que con la ausencia de David ya no soy la misma persona que*

*saboteaba al 100%, ahorita yo creo que he bajado el saboteo a un 20%*” *“siento que he cambiado mucho. Ya no sonrío como sonreía antes”*. Efraín manifiesta que en las fechas especiales, principalmente en las fiestas decembrinas, es cuando más fuerte ha sentido la ausencia de su hijo, ya que era cuando más disfrutaban, y también porque es una época cercana a la fecha en que falleció. Lo mismo ocurre en los cumpleaños de David y narra varias anécdotas de esa celebración. También ha extrañado las dos cervezas que compartían cada 15 días. De otro lado, añora los recuerdos memorables de la infancia de su hijo, cuando lo llevaba a paseos, a piscina, al campo, y prefiere quedarse con los bellos recuerdos en lugar de los tristes, *“son cosas que nunca las voy a olvidar... ¡así tenga 100 años de vida! Para mí esa es la felicidad”*. Para Efraín su hijo no tuvo nada malo, excepto que fumaba y tomaba, *“yo no voy a recordar lo malo, porque yo sé que él no tuvo nada malo conmigo, él fue espectacular”*. Efraín se queda con un gran sentimiento de gratitud hacia su hijo por todos los momentos bellos compartidos y porque sabe que disfrutó mucho de su compañía, *“al recordar a David, me siento muy, muy agradecido con él”*. Pese al dolor de la pérdida, Efraín espera vivir mucho tiempo sin dejar de tener a su hijo presente, *“yo anhele cumplir 100 años y espero tener esos recuerdos por siempre”*. La pérdida de su hijo, en lugar de desanimarlo de la vida lo motiva, incluso a vivir 100 años, pues lo considera “una promesa” realizada a David y desea vivir todos los años que a su hijo le faltaron.

Por otro lado, pese a todo lo dolorosa que ha sido para Efraín la pérdida de su hijo, cree que lo más sano para todos es dejar atrás todo lo que les está causando daño como familia, *“Pues tocará pasar la página y seguir nuestra vida”*, pues sabe que no sacan ningún beneficio con recordar las cosas dolorosas. Y fiel a su visión optimista de la vida, considera que sólo los buenos momentos merecen ser recordados, *“Yo pienso que ir pasando la página sin olvidarlo...”*

*Vuelvo y digo, con llorarlo no va a revivir... Es pasar la página, y recordar las cosas bonitas que pasamos con él... Y nunca olvidar que él existía ¡No, él existe en la memoria de nosotros!”.*

Durante esta sesión Efraín evidencia mayor autocomprensión respecto a los logros que siente que tuvo como padre, a diferencia de su progenitor, en cuanto a la relación cercana y afectuosa que pudo construir con sus hijos, en especial con David.

De otra parte, se evalúa qué tan cercano se encuentra de la aceptación de la pérdida, manifestando que, aunque no lo acepta aún, se siente en la capacidad de seguir adelante con su vida pero sabe que esta experiencia lo ha marcado como ninguna otra, *“todavía falta mucho, mucho tiempo para aceptar que David ya no está... Sí, ya no está, pero para aceptarlo falta mucho”* *“el hijo se va pero entierra en vida a los padres”*. Efraín cree que el paso del tiempo le ayudará a asimilar la pérdida, al confrontarse cada día con la realidad de la ausencia, aunque tiene claro que nunca podrá olvidar ni dejar de amar a su hijo, *“Yo creo que se aprende a vivir sin la presencia de él. ¿De superar? Yo creo que hay que darle tiempo al tiempo... pero, se aprende a vivir sin esa persona”*.

Por último, se explora durante esta sesión las redes de apoyo que ha tenido Efraín durante su duelo, donde sus compañeros de trabajo han sido su único y mayor soporte emocional. También se evalúa la forma en que sus esferas vitales y proyecto de vida se ha visto afectado tras la pérdida, evidenciándose que su mayor dificultad es en el ámbito familiar. De igual manera, se exploran las estrategias que ha empleado para hacerle frente a la pérdida, donde su pasión por el deporte ha sido su principal válvula de escape al estrés, la ansiedad y la tristeza, *“Haciendo deporte, mi ciclismo, ¡me iba a dar vueltas lejos, largas! hasta terminar agotado y llegar a la casa ¡sólo a dormir!”* *“Si David estuviera acá él le diría ¡mi papá no es devoto al catolicismo*

*pero sí es devoto al deporte! Entonces me refugié más en mi ciclismo, mi cicla es la que le puede decir muchas cosas*". Así mismo, sus hábitos de vida saludables han contribuido a sobrellevar la situación, pues busca refugio en la soledad, donde ha aprendido no sólo a disfrutar de ella, sino que aprovecha para practicar sus pasatiempos favoritos como la lectura y escuchar música. Por otro lado, la soledad le ha servido para desahogarse mediante el llanto y para meditar y reflexionar acerca de sus errores, *"Como que uno reflexiona más, arregla todos sus pensamientos cuando llora a solas"*, estar solo le brinda tranquilidad. Es así que sus sanos hábitos también han contribuido en su proceso de autodistanciamiento, principalmente en su autocomprensión y autorregulación. Cabe anotar, que pese a la gran activación emocional que emergió durante la presente sesión, transcurrió sin dificultades y se percibe mayor alivio emocional en Efraín a medida que relata sus vivencias por más dolorosas que sean.

### ***Sesión 22 (26 de noviembre de 2019)***

El consultante llega puntual a su cita como es habitual en él. Su actitud y disposición, igual que en las demás sesiones fue la adecuada. En ésta sesión se empieza a tratar temas relacionados con la segunda pregunta orientadora (*¿De qué manera influyen los recursos psicológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*). Se inicia explorando la manera en que sobrelleva la tristeza evidenciándose que su sentido del humor ha sido fundamental en este proceso, *"Yo sobrellevo mis tristezas haciendo reír, no involucrando mis problemas, mis dolores físicos, mis dolores emocionales"*. Se resalta de esta sesión el gran empeño y tenacidad que le pone Efraín a la vida, ya que su anhelo de vivir es inquebrantable pese a todas las circunstancias que ha afrontado, en especial con la muerte de su hijo, la cual representa la experiencia cumbre de sus dificultades, *"para mí la vida sigue, la vida es muy bonita"*, y ni siquiera esto logra desanimarlo de vivir los 100 años que se

ha propuesto. No obstante, quiere una vida digna de ser vivida, *“Quiero ser un abuelo que dé ejemplo a los hijos y a los nietos”*. Efraín no se explica por qué su hijo no pudo ver la belleza de la vida, *“¡David no se dio cuenta que la vida era muy bonita!”*, sabe que la vida no es fácil, pero eso no le resta belleza, *“Aunque la vida tiene muchos tropiezos, la vida hay que gozársela en las buenas y en las malas”*.

En vista de las similitudes en la personalidad de Efraín con su hijo David, se hace un paralelo entre las estrategias que ha empleado él a lo largo de su vida frente a las circunstancias adversas y las de su hijo. A diferencia de David, Efraín considera que el permitirse el encuentro con el otro mediante el diálogo, y el sentido del humor es lo que lo ha salvado de la desesperación, *“mi hijo David se encerraba mucho en él” “En cambio yo le hago el quite a la vida haciéndole una burla sana o no sana, pero él no era capaz, él no tenía el mismo picante que yo le meto a la vida”*. Por otro lado, también a diferencia de su hijo, Efraín es un enamorado incondicional de la vida, *“¡Las ganas de vivir! Lo mío es las ganas de vivir, de seguir luchando”*, y piensa que a él le ha tocado vivir situaciones más difíciles que a su hijo, como el trabajo infantil, pero considera que no hay circunstancia que pueda desanimarlo de seguir viviendo, pues valora mucho la vida, *“por muy duros tropiezos, ¡si uno se cae vuelve y se levanta! se limpia y ya sigue la vida”*, por eso siempre ha cuidado su salud, pues le teme a depender de otros. Efraín sabe que la vida no es fácil, sabe que hay que lucharla, pero justamente eso es lo que le resulta atractivo de ella, pues de lo contrario perdería interés; para él la vida está llena de retos que hay que superar y que le dejan un aprendizaje, *“Yo me clasifico en el grupo del ‘sí a la vida a pesar de todo’, porque si la vida fuera fácil no le daríamos ningún interés” “yo creo que el 80% es de sufrimiento, y el otro 20% es ¡saberla llevar! ¡Porque si fuera el 80% fácil y sólo el 20% tropiezos, no creo que sería bueno vivir!”*. A Efraín ni los dolores físicos,

como los que le ocasiona su columna, ni los emocionales que ha padecido desde niño, han logrado desanimarlo de vivir, gracias a la actitud que asume ante la vida. Aquí cobran importancia sus valores de actitud, que le han sido de gran utilidad para sobrellevar las adversidades de la vida y sus hijos representan una gran motivación para no dejarse vencer ante nada y ser ejemplo para ellos, *“Seguir adelante, como siempre he dicho, por mis hijos... seguir adelante por ellos, que no lo vean a uno derrotado”*.

Se exploran los referentes que ha tenido Efraín en cuanto a su visión de la vida y se encuentra que su madre, pese a todo ha sido un referente de esfuerzo, a diferencia de su padre, a quien no considera un ejemplo de vida y desea ser todo lo contrario a él para sus hijos, pues rechaza su consumo de alcohol, tabaco y abuso sexual a menores. Refiere que desde temprana edad, a los 11 años, decidió ser diferente a su padre, *“Yo decía ‘en mi vida no quisiera hacer lo mismo’, y así fue, actualmente no lo hago”*. Aquí se hace palpable el poder de resistencia del espíritu de Efraín, pues es capaz de oponerse a sus mandatos psicofísicos, en este caso a los condicionantes de herencia y ambiente. Piensa que esta capacidad que lo ha caracterizado durante su vida es algo inherente a la persona, *“yo creo que eso va con uno mismo”*.

En cuanto al deporte, se evidencia otro claro ejemplo de su poder de resistencia del espíritu, pues desde niño buscó escapar del ambiente de violencia intrafamiliar reinante en su hogar y de la rutina del trabajo refugiándose en él, *“adquirí el hábito del deporte al tratar de salir un poquito de la casa, yo apenas iba a cumplir 11 años”*, para su fortuna encontró personas que lo guiaron en este sentido fomentándole el hábito desde niño. En su vida adulta, refiere como un gran referente a un conciudadano de su municipio al cual admira por darle un rumbo diferente a su vida al enfrentarse a sus adicciones. Actualmente el deporte lo emplea como su mejor arma contra el estrés y lo valora tanto como a sus hijos. Por otro lado, comenta que el hábito del

sentido del humor lo adquirió de un profesor que admiraba por la vida que tenía, *“¡él llevaba una vida tan chévere!”* y le gustaría que fuera recordado por eso cuando muera.

Para Efraín, su vida sigue teniendo sentido pese a lo que pasó con su hijo, lo sigue hallando en sus hijos, especialmente en el anhelo de ver a su hija convertida en una profesional y en el de conocer a todos sus nietos. Aquí se evidencia que el consultante posee una estructura de valores construida en paralelo, que le ha servido de soporte para seguir adelante.

En esta sesión nuevamente Efraín trae a colación sus heridas de infancia respecto a su vivencia del trabajo infantil y emergen sentimientos de dolor que expresa con llanto, evidenciándose gran activación emocional en él y conmoviendo a la investigadora. También surge nuevamente su cargo de conciencia por sus propios métodos correctivos con sus hijos.

Por último, Efraín comenta que a diferencia de sus hijos, él ha tenido un poder de decisión y seguridad en sí mismo que le ha servido para hacerle frente a las propuestas que no le convienen, como el consumo de sustancias, y termina concluyendo que quizás fue eso lo que les faltó a ellos. Cree que le temían al rechazo y considera que él “pensó mejor” que sus hijos porque fue capaz de enfrentarse a la presión de grupo gracias a su fuerza de voluntad, *“Les faltó no dejarse controlar de los demás y no temerle al qué dirán. ¡Y la voluntad! Uno se propone eso y ¡es lo mejor! La voluntad es el poder más grande”*.

Efraín considera que la vida está llena de obstáculos donde la voluntad es la principal herramienta que tiene para sobrepasarlos, *“La vida son pruebas, la vida es dura, la vida a uno le pone unos obstáculos más grandes que uno que le toca a uno saltarlos. Pero el corazón y la voluntad es lo que le enseña a uno a saltar esos obstáculos, no mirar atrás”*. Piensa que la rudeza de su propia vida es lo que contribuyó para desarrollar esa fuerza de voluntad, *“De*

*pronto, la vida es la que me ha enseñado la fuerza de voluntad porque, como ha sabido usted, ¡yo toda mi vida he trabajado! Siempre me ha tocado conseguir mis cosas”.*

La sesión se cierra con la aseveración de Efraín de que nunca ha querido atentar contra su vida, pese a que lo pensó en el peor momento del duelo llevado por la tristeza y la rabia, pero hace énfasis en que ese pensamiento no corresponde con su visión de la vida. En ésta sesión también se evidenció bastante activación emocional en Efraín, pero en especial se observó mucha confianza en sí mismo al manifestar sus fortalezas frente a las adversidades de la vida. No se observa ninguna dificultad en la ejecución de la sesión.

### ***Sesión 23 (10 de diciembre de 2019)***

La sesión se inicia a la hora pactada y la actitud y disposición del consultante es la adecuada. En ésta sesión se abordan de nuevo, temas relacionados con la segunda pregunta orientadora (*¿De qué manera influyen los recursos psicológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*). La entrevista comienza haciendo un balance del aprendizaje que le ha dejado a Efraín la pérdida de su hijo. Argumenta que esta dura experiencia lo ha hecho mejor persona, le ha enseñado la importancia del diálogo, como también a escuchar a los demás, *“Y eso es lo que yo me he propuesto, porque yo era una de las personas que no oía a nadie ¡y si me reclamaban yo también atacaba! O sea, es oír a la persona lo que siente por uno, lo que le duele”*, es decir, reitera que ha aprendido a autorregularse y a ser más empático saliendo de sí mismo para preocuparse por el otro, *“ahorita, de junio para acá, he visto a este Efraín que le gusta oír a las personas... Me gusta oírlas a ver qué es lo que pasa, qué es lo que sienten”*. Cabe anotar, que la nueva actitud de Efraín ha contribuido en beneficio de sus relaciones interpersonales tanto a nivel familiar como laboral. Por otro lado, cada vez siente que ha logrado un mayor conocimiento de sí mismo y se siente



satisfecho por ello, *“ya sé quién soy yo, porque el hombre no sabe quién es... Si el hombre se analiza sabe quién es, y si no se analiza anda perdido”*.

Por otro lado, se exploran los “para qué de su pérdida” o el sentido de su pérdida, *“de pronto Davidsito quería que yo cambiara y, gracias a Dios, a mi vida le he dado otro rumbo y me siento tan feliz”*. No obstante, considera que Sandra también debe dar su parte, pues cree que ella no ha puesto todo su empeño como lo ha hecho él, *“en ella no se ve el avance. Pero yo sí gracias a Dios me lo propuse”*. Efraín se muestra inconforme con su actitud, argumentando que continúa juzgándolo y que, en ese orden de ideas, la muerte de su hijo perdería su propósito, no obstante, la terapeuta lo motiva a centrarse en su propio cambio disminuyendo la hiperreflexión respecto a la conducta de Sandra.

Otro avance significativo que se evidencia, es que han menguado los cuestionamientos de Efraín, *“ya no me torturo con preguntas”*, y ya no le afectan con tanta intensidad los señalamientos, *“Sí, ya no, ya no hay culpa de nada. Al principio aceptaba que todo el mundo me culpara y ese era el duelo, culparlo a uno y lo ponen a uno peor”*.

En esta sesión también se indagó sobre las razones que tiene para seguir adelante y nuevamente emergen sus sentimientos de amor y entrega a sus hijos como también a su madre. Refiere que sus hijos son el motor que lo mueve y su principal sentido de vida, *“mis hijos son los que me impulsan a seguir luchando en la vida”*. Nuevamente se evidencia su escala de valores construida en paralelo, que no lo ha dejado darse por vencido ante la adversidad, *“Sí, uno tiene que seguir con la vida, perdimos un ser, pero hay otros que toca quererlos y aún más”*.

Por otro lado, se comprueba una vez más, que Efraín siempre busca dominar sus emociones oponiéndose así a lo psicofísico, y su gran arma es el deporte como se ha visto

reiteradamente, *“¡hay que sacar las fuerzas todos los días! En los días grises yo saco las fuerzas; para olvidar un poquito el estrés me voy, me monto en la cicla, voy concentrado en lo mío y así descanso y puedo conciliar el sueño en la noche”*.

Podría decirse que el principal aprendizaje que ha obtenido Efraín con su pérdida es escuchar a los hijos haciéndolo más empático con su familia y con las demás personas, *“¡Hablar con los hijos! hablar mucho con ellos, preguntarles lo más... desmenuzarles bien todo... que ellos le cuenten a uno y que haya esa confianza”*. Es así, que en su trabajo ha sentido la necesidad de orientar tanto a algunas de sus compañeras como a pacientes del hospital, que pasan por experiencias similares a la que él vivió con su hijo; lo que le ha llenado de satisfacción y quisiera hacerlo a nivel masivo mediante charlas a la comunidad, donde pueda generar conciencia tanto a los jóvenes como a los padres. Ante esta manifestación, la terapeuta lo motiva y acompaña a buscar alternativas. Lo anterior, nace de su deseo de ayudar a otros para que no pasen por lo que él pasó, evidenciándose su gran capacidad de autotrascendencia, ya que es capaz de dejarse tocar por una causa que considera valiosa, resonar afectivamente con ella, y entregarse colocando su propio sufrimiento al servicio de los otros.

Efraín relata de manera muy emotiva algunas experiencias vividas con pacientes del hospital donde labora y llama la atención la gran comprensión que manifiesta querer brindar a las otras personas, sin ánimo de juzgar a ninguna de las partes con base en su experiencia, dejando ver su gran capacidad de amor al prójimo, lo que genera en la terapeuta pensamientos de mucha admiración y respeto, *“Sin ir a criticar un hijo, sin ir a criticar un papá; porque si ya cometimos el error nosotros, no voy a dañar a un papá o a un hijo, sino que tenemos que aprender eso”*. Además siente que es una forma de trascender su dolor haciendo que la memoria de su hijo perdure.

De otra parte, resulta muy loable en esta sesión, la humildad que muestra Efraín hacia la profesión de la psicología, pues ahora le recomienda este apoyo, *“yo ahorita los aconsejo que los psicólogos son buenos” “Si su hijo requiere un tratamiento psicológico ¡llévelo!”*. Es tanto su respeto a la psicología actualmente que, incluso, le gustaría participar en un trabajo colaborativo con psicólogos que aborden problemáticas de depresión como la que llevó a su hijo al suicidio. Por último, la sesión transcurrió sin dificultad aunque se observó cierta ansiedad en el consultante respecto al resurgir de las desavenencias con Sandra, por lo cual se evidencia la necesidad de realizar un próximo encuentro con ella para tratar asuntos que le inquietan a Efraín.

### ***Sesión 29 (14 de enero de 2020)***

La presente sesión se realiza más de un mes después debido a diversas situaciones presentadas entre el consultante y su familia, razón por la cual fue necesario realizar algunos encuentros con Sandra, con su hija Sofía y de terapia familiar, antes de continuar con la investigación, pues eran asuntos de carácter prioritario. Aunque el intervalo de tiempo no fue tan amplio, implicó retomar algunos elementos puntuales de la investigación. En ésta sesión son abordados temas correspondientes a las dos preguntas orientadoras (*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*; *¿De qué manera influyen los recursos psicológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*), pues se observa la necesidad de revisar algunos temas pendientes de ambas preguntas. El inicio de la sesión fue a la hora pactada y el nivel de motivación del consultante se mantuvo elevado al igual que en todas las anteriores sesiones. Se inicia explorando la relación del consultante con la imagen que tiene de Dios, evidenciándose que, aunque es un hombre creyente, la práctica de un culto en particular no es lo primordial en su vida como sí lo es el deporte. De hecho no trae bases firmes de ninguna religión, pues en su hogar de origen no se las cimentaron. No obstante,

durante su duelo era tanta su desesperación, que terminó buscando alguna salida acudiendo a una iglesia católica, donde encontró un sacerdote con el cual se siente muy agradecido porque, no sólo le brindó escucha empática y lo hizo sentir valioso, sino que lo direccionó a buscar la ayuda profesional que requería, *“él me dijo que la ayuda no era sólo espiritual sino profesional, siendo que yo nunca tenía en cuenta a los profesionales de psicología y sí sirve bastante”* *“ese sacerdote me dio la mano para que yo extendiera la otra y fuera a buscar la ayuda profesional”*. Con base en esta experiencia, Efraín reconoce humildemente que de no haber sido por el apoyo que le brindó el sacerdote, junto con el acompañamiento profesional, no sabe qué habría sido de su vida, pues siente que tocó fondo. Incluso siente que perdió en ese momento el sentido de su vida, *“¡Más de un año duré sin encontrarle sentido a la vida! Vi que se estaba desplomando Efraín, ¡sabiendo que él ama la vida!”* *“lo que pasa es que no me sentía tan bien, yo dormía pero no descansaba; a pesar de que estaba cansado permanecía despierto... Yo digo ¡es como encontrarse con un abismo!”*. Cabe anotar que Efraín estaba pasando por un duelo complicado al iniciar el proceso terapéutico y se encontraba sin redes de apoyo familiar, *“En ese tiempo me tenían desesperado las situaciones que yo venía viviendo con la familia de Sandra, la relación con mi hijo Julián que se había deteriorado bastante, con mi hija, con mi mamá, con todo el mundo... O sea, ¡no me hallaba!”*.

Otro aspecto fundamental de esta sesión resulta ser el descubrimiento que hizo respecto al video que dejó su hijo David, justo antes de suicidarse, ya que pudo despejar muchas dudas en relación a su propia responsabilidad frente a la decisión de su hijo, pues terminó de corroborar que, pese a todo, él fue un buen padre, ya que David se lo confirmó en el video. Es importante aclarar que fue un objetivo terapéutico y se acordó con Sandra durante las sesiones previas que Efraín pudiese ver el video de su hijo, obteniendo los mejores resultados, incluso superando las

expectativas, *“hace pocos días vi el video que dejó David y ¡para mí fue un descanso que me sorprende!” “Aunque yo sabía que en el video había palabras que iban hacia mí, no fueron dolorosas, porque yo las acepté bien, él dice que yo era duro ¡sí! pero a pesar de esa dureza, yo sé que mis hijos aprendieron muchas cosas”*.

De otra parte, el ejercicio del video contribuyó para que Efraín comprendiera que su hijo tomó una decisión completamente respetable, y que así como no quería ser culpado, tampoco debía culpar a nadie, *“Confirmé que David no me culpaba, porque lo primero que él decía en el video era que lo perdonaran, que le respetaran la decisión que él había tomado, que no culparan a nadie. Y sí, uno comete errores al principio señalando y culpando, pero es una decisión que él tomó y es respetable”*. No obstante, Efraín concluye que dejar pasar el tiempo y procurar la reconciliación con Sandra y su familia es lo que más le ha ayudado a ir aceptando la pérdida. Además, piensa que si como familia no comprenden el mensaje de la decisión de David, no tendría sentido tanto sufrimiento, *“Sí porque si David perdió la vida para que nosotros cambiemos y si nosotros no cambiamos es una pérdida injusta”*. Por otro lado, se observa una visión más aterrizada por parte de Efraín con respecto al proceso, ya que al inicio se encontraba hiperreflexivo con la idea de recuperar a Sandra, pero con el paso del tiempo adopta una postura más realista donde lo más importante es su propio crecimiento, *“así las personas que yo he querido no me crean, pero lo hago es por mí y después por mis hijos”*.

Efraín manifiesta a la fecha haberse liberado de un gran peso, pues ha experimentado mucho alivio emocional a lo largo del proceso, *“yo tenía el 70% de mi cuerpo pesado y ahorita con las nuevas noticias que he tenido ya tengo el 100% de mi alma y mi cuerpo menos pesado, ¡ya me he aliviado mucho!”*, pues sus relaciones con todos sus seres queridos se fortalecieron. Efraín sostiene que finalmente se ha liberado de la carga de la culpa, *“fue hasta este tiempo que*

*ya me quité esa capa que tenía en todo el cuerpo de la culpabilidad y entonces fue cuando ya dije ¡no yo no soy culpable!”.*

Otro aspecto a resaltar de esta sesión que le ha ayudado de manera fundamental a Efraín a superar su duelo es la visión que tiene con respecto al sufrimiento, el cual dice le ha servido para encontrarse a sí mismo, *“Porque yo no tenía conocimiento de quién era Efraín”*, y siente que le ha ayudado a madurar y a crecer como ser humano, es decir, tiene un sentido para él. Cree que el sufrimiento son pruebas que pone la vida para salir fortalecido. La sesión termina sin dificultad con el agradecimiento mutuo y sincero por parte del consultante y la investigadora.

### **Marco Conceptual de Referencia**

Es importante empezar definiendo algunos conceptos básicos de la Logoterapia para el abordaje del presente estudio de caso, a fin de ofrecer una mayor comprensión de este enfoque.

Posteriormente se describirá el tema del duelo con sus principales características y complicaciones, para comprender mejor la vivencia del consultante, haciendo una revisión de lo que representa la muerte de un hijo y el duelo por suicidio. Así mismo se abordará la pertinencia de la Logoterapia en el duelo, congruente con el objeto de la presente investigación y por último se hará una breve descripción de la importancia de los hábitos de vida saludable, por ser un elemento fundamental que contribuye a la manifestación de los recursos espirituales del consultante favoreciendo su autodistanciamiento y poder de resistencia de su espíritu.

#### **La Logoterapia**

La Logoterapia es una corriente psicológica fundada por el psiquiatra y neurólogo austriaco Viktor Frankl, influenciada por la Psicología Humanista y la Filosofía Existencial (Freire, 2007) y es comúnmente llamada por muchos autores Tercera Escuela Vienes de Psicoterapia, debido a que surge después del Psicoanálisis de Sigmund Freud y de la Psicología Individual de Alfred Adler (Almario, 2014).

Según Frankl, decidió emplear el término “Logoterapia” para definir su teoría debido a que la palabra griega *Logos* equivale a “sentido”, “significado” o “propósito” y la Logoterapia creada por él “se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre” (Frankl, 1994a, p.98). Para la Logoterapia el ser humano siempre está en una constante búsqueda de sentido de vida, el cual se descubre y no se otorga (Lukas, 2004).

Esta nueva corriente nace en Europa como respuesta a todos los nuevos síntomas psicopatológicos que surgieron como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial y que las psicoterapias tradicionales no pudieron explicar, tales como el aburrimiento, la indiferencia, la sensación de falta de sentido, la apatía y la insatisfacción con la vida, entre otros, y que fueron catalogados dentro de una sensación de malestar moderno conocida como la frustración existencial, relacionada con el fenómeno de vacío existencial (Lukas, 2006b). Ante las limitantes de las terapias tradicionales, Frankl vio la necesidad de encontrar una nueva concepción antropológica del ser humano adicionando a la dimensión biológica y psicológica, la dimensión *espiritual, noológica o noética*, donde se originan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 1992; Martínez, 2011). Para Frankl (2011) la naturaleza del hombre es tridimensional: física (biológica o somática) psíquica (anímica) y noética (espiritual o noológica) y otorga especial énfasis a esta última, sin dejar a un lado sus otras dimensiones o esferas (social, psicológica y somática), pues este enfoque considera que lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (Frankl 1999) y es lo que permite al hombre hacerse libre frente a los condicionamientos a los que se ve expuesto. La libertad es inherente a la dimensión espiritual planteada por Frankl, la cual es específica del ser humano, siendo ésta autoconciencia, libertad y potencia (Frankl, 2011; Lukas, 2006a; Martínez, 2011; 2013).

La Logoterapia ha sido criticada por algunos, debido a su relación con la filosofía existencial y su acento en las situaciones trágicas de la vida; no obstante, no toda la filosofía existencial es pesimista ni la Logoterapia es una apología a la tragedia, todo lo contrario, quizás nunca ha existido una psicoterapia que guarde en tal dimensión la fe en el ser humano y en sus potencialidades como la Logoterapia (Frankl, 2001b; Martínez, 2011).



El método psicoterapéutico de la Logoterapia, o la Psicoterapia Centrada en el Sentido, en sus inicios pretendía, ampliar la mirada del ser humano existente hacia la década de los años 40's en el campo psicoterapéutico, pues hasta ese momento la psicología se situaba “en medio del psicologismo extremo de los planteamientos psicoanalíticos de hace un siglo y del behaviorismo de décadas atrás” (Martínez, Schulenberg, y Pacciola, 2013, p.23). La Logoterapia se aparta de los reduccionismos de las psicoterapias tradicionales y presenta una nueva perspectiva acerca del ser humano contemplando su espiritualidad, no desde el sentido religioso, sino entendida como lo libre y específico del ser humano (Martínez et ál., 2013), concebido como la fuerza que permite al ser humano ejercer su libertad de manera responsable, permitiéndole oponerse a los mandatos del organismo psicofísico, capacitándolo con autoconciencia reflexiva y permitiéndole desplegar su libertad (Frankl, 1994b). Cabe anotar, que el planteamiento inicial de Frankl no era remplazar las psicoterapias tradicionales, sino más bien complementarlas (Frankl, 1992; 1994b; 2001b), no obstante, la Logoterapia ha tenido un desarrollo ulterior tan fructífero que la posicionan hoy en día como una psicoterapia con la talla de las diversas propuestas psicoterapéuticas actuales, puesto que tiene una estructura teórica, un modelo de funcionamiento y unos procedimientos técnicos que caracterizan a toda psicoterapia (Fernández, 1999). Lo anterior no significa que la Logoterapia no pueda servir también de complemento de las demás psicoterapias, pero dejando claro que en los tiempos actuales representa una línea psicoterapéutica propia (Martínez et ál., 2013). Actualmente, la Logoterapia es una psicoterapia humana centrada en la persona, ya que “se dirige no al síntoma, sino a introducir un cambio en la postura, una conversación personal del paciente frente al síntoma, se puede decir de ella, que es una auténtica psicoterapia personalista” (Frankl, 1999, citado en Martínez et ál., 2013, p.24). Por otro lado, aduce Almario:

“Para algunos la Logoterapia es mucho más que un método psicoterapéutico; es una manera de ver el mundo, y se convierte poco a poco para quienes la conocen en una forma de vida, alrededor de la cual todo acto tiene un significado profundo y vivo”.  
(2014, p.141)

Frankl denominó *Análisis Existencial* a la antropología que da sustento a la Logoterapia, argumentando que el Análisis Existencial y la Logoterapia, representan dos caras de la misma moneda (Frankl, 1994b). El análisis existencial propone que la *libertad y responsabilidad* del ser humano ante su existencia y ante las preguntas que la vida le hace siempre tienen un sentido. La responsabilidad consiste en la capacidad de responder a los interrogantes de la vida en diversas situaciones, por eso se dice que el hombre es el ser que responde. La libertad, por su parte, alude a la elección de la actitud que el ser humano asume ante las diversas situaciones que la vida le plantea (Almario, 2014).

Del otro lado de la moneda, está la terapéutica o la Logoterapia con sus dos formas de abordaje, la *Específica* y la *Inespecífica*. La Logoterapia Específica aborda problemáticas de tipo filosófico-existencial, tales como, la crisis existencial, el vacío existencial, la neurosis noógena (de origen espiritual) y todo lo relacionado con la problemática del sentido, a través del descubrimiento y la realización del sentido de vida. La Logoterapia Inespecífica se dirige al abordaje clínico y terapéutico de lo psicógeno, incluso lo somatógeno, es decir, problemáticas de origen psico-físico (Martínez et ál., 2013).

## Fundamentos Básicos de la Logoterapia

La Logoterapia propone tres fundamentos o pilares básicos que consolidan la visión de mundo y existencia de este enfoque, estos pilares básicos son: La *libertad de la voluntad*, la *voluntad de sentido* y el *sentido de la vida* (Fabry, 2009).

### ***La Libertad de la Voluntad***

La libertad se define como la facultad que posee el ser humano para determinar sus actos y es constitutiva de la existencia humana junto con la espiritualidad y la responsabilidad (Guberman y Pérez, 2005). La Logoterapia concibe a la libertad como una manifestación del espíritu, la cual es limitada en el organismo psicofísico, pero que se antepone desde lo espiritual a esos límites. En otras palabras, la dimensión espiritual es sana, nunca enferma en el ser humano y desde la libertad puede instrumentalizar al organismo psicofísico y oponerse a él a través del *antagonismo psiconoético facultativo* (Frankl, 2011; Martínez, 2013; Almario, 2014), el cual consiste en la capacidad específicamente humana que le permite al hombre distanciarse de sí mismo, anteponerse a los mandatos del instinto, los mandatos hereditarios y del medio ambiente. La libertad se despliega a través del *autodistanciamiento* (salir de sí mismo para contemplarse desde afuera) y del *poder de resistencia del espíritu o antagonismo psico-noético* (Almario, 2014). En otras palabras, esta libertad es frente a instintos, herencia y medio ambiente (Lukas, 2004; Lukas, 2006a). El hombre “posee” instintos, y no al contrario, a diferencia del animal que “es” instinto; en relación a la herencia y el ambiente el hombre, aunque puede verse condicionado, no está pandeterminado o predestinado, sino que sigue conservando su libertad y poder de decisión. No obstante, la libertad va de la mano con la responsabilidad ya que son inseparables. La responsabilidad consiste en la habilidad que tiene el ser humano de dar respuesta ante los cuestionamientos de la vida, la cual es personal y específica, pues nadie puede

responder por otro, ya que la vida inquiere a cada quien de un modo diferente; es decir, es una tarea intransferible. Cabe anotar, que escoger no responder también es decidir, ya que se elige tanto por acción como por omisión (Almario, 2014).

### ***La Voluntad de Sentido***

La Logoterapia plantea que el ser humano posee una fuerza motivacional que lo mueve a buscar sentido en todas las situaciones vitales, ésta fue denominada por Frankl *voluntad de sentido* (Lukas, 2006b). Según la antropología Frankliana, la primera fuerza motivante del hombre no es la *voluntad de placer* (búsqueda de placer) como propone el Psicoanálisis de Freud, ni la *voluntad de poder* (búsqueda de poder) según la Psicología Individual de Adler, sino la voluntad de sentido (búsqueda de sentido), constituyéndose esta última en el eje motivacional del ser humano (Frankl, 2001a; 1994a; Noblejas, 2000; Almario, 2014). Frankl, por su parte, afirma que: “[...] la búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos” (1994, p.98) que le moviliza a buscar este significado personal bajo cualquier situación que se encuentre atravesando (Frankl, 2012). Según su concepción del ser humano, éste tiene raíces mucho más profundas (Frankl, 2001a). Es así que la voluntad de sentido no es un impulso, sino que *atrae* al hombre a lo que considera valioso, ya que intenta realizar unos valores (Noblejas, 2000; Martínez 2009; Längle, 2008; Fabry 2009). El concepto Frankliano de valores tiene su origen en el pensamiento del filósofo Max Scheler, quien los considera como esencias o ideas valorales que son en sí mismos y atraen al ser humano (Pareja, 2012). No obstante, para encontrar sentido, el ser humano debe dar una respuesta libre ante esa atracción afectiva y cognitiva hacia tales valores (Frankl, 2011; Martínez, 2009).

En contraposición a Freud y a Adler, Frankl apoyándose en investigaciones corroboradas realizadas por él y sus colaboradores afirma que, justamente, cuando la voluntad de sentido se ve frustrada, el ser humano busca compensar mediante la búsqueda de placer o mediante la voluntad de poder (Frankl, 1994c; 1994a). “Cuando la voluntad de sentido se frustra aparece la frustración existencial, entendida como la sensación de la vaciedad o carencia del sentido de la propia existencia, es decir, el sentimiento de vacío existencial” (Noblejas, 2000, p.94). Frankl sostiene que la época actual es la época de la frustración existencial, ya que el ser humano vive en medio de un vacío existencial, o vacío interior, que se manifiesta principalmente, en aburrimiento (Frankl, 2001a). El vacío existencial se hace evidente en la actual sociedad de la abundancia, la cual está imbuida de necesidades creadas pero que no llenan la existencia del ser humano cuando las satisface; es la voluntad de sentido la que es inherente al hombre y se expresa en la *autotrascendencia* (salir de sí mismo hacia los otros), mediante la cual llega también la felicidad (Noblejas, 2000).

### ***El Sentido de la Vida***

Desde la Logoterapia el sentido que se trabaja no es el sentido universal de la existencia humana, sino que es un sentido enmarcado en la existencia particular, pues cada persona se encuentra en esa búsqueda y la respuesta es también particular para cada quien, nadie puede decirle a otro cuál es el sentido en su vida (Acevedo, 2005). Alude Frankl, que ningún médico tiene respuesta acerca de cuál es el sentido de la vida de una persona:

“[...] ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado”. (1994a, p.107)

Es así que el sentido es único y específico para cada persona, se encuentra en cada situación de la vida y no se inventa sino que se descubre (Frankl, 1994a; 2001b; 2006; Martínez, 2009; Fabry, 2009). Según Martínez: “[...] la pregunta por el sentido de la vida sólo se puede plantear de una forma concreta y sólo se puede contestar de una forma activa” (2005, p.145). Por otro lado, no es el hombre quien le pregunta o inquiere a la vida por el sentido de su vida, sino al contrario, es la vida misma la que interroga al hombre; en otras palabras, no es el hombre preguntando, sino el hombre respondiendo (Frankl, 2007). Es así que, al decir de Frankl, el hombre “[...] sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la Logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable” (Frankl, 1994a, p.108). En ese orden de ideas, la respuesta por el sentido de la vida llega por medio de la interrogación que la vida le hace al hombre en determinado momento. La vida interroga al hombre a cada paso, y lo hace de muchas maneras: mediante la muerte de un ser querido, un fracaso económico, una ruptura sentimental, etc. Es así que el hombre tiene la opción de decidir entre responderle a la vida o asumir una posición pasiva y victimista donde en lugar de responderle, entra a preguntarle ¿por qué a mí? (Almario, 2014). Encontrar el sentido en la vida da la posibilidad de afrontar las adversidades, por eso Frankl citaba con frecuencia la frase de Nietzsche “quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier como” (2012, p. 90).

Para Martínez (2013), de acuerdo con muchas investigaciones realizadas en varias partes del mundo, en general, el ser humano necesita algo que lo motive a vivir y por lo cual esté dispuesto a morir. A su parecer, ese “algo” es lo que Frankl denomina sentido de la vida, el cual se descubre tomando contacto con los valores. Según la teoría de Frankl, la mejor manera de encontrar el sentido de la vida es mediante el compromiso significativo con algo o con alguien. En ese compromiso entran en juego los valores, que son presentados por él como una triada

constituida por los *valores de creación*, que son realizables por medio de actos concretos; los *valores de experiencia*, que se obtienen vivenciando la vida y, por último, los *valores de actitud*, que se realizan a través de las actitudes que la persona asume ante las cosas inevitables de la vida. En palabras de Martínez:

Podríamos decir que los valores de creación se realizan cuando hacemos algo para mejorar este mundo (por ej. El solo hecho de hacer nuestro trabajo cotidiano de la mejor manera posible). Los de experiencia, contrariamente, se realizan cuando tomamos algo del mundo para nuestro enriquecimiento personal, vivencias que la vida nos ofrece. Sea la belleza de la naturaleza, del arte, el instante vivido con la persona amada, la sonrisa de un hijo, etcétera. (2013, p.101)

De otra parte, cuando no se tiene una vida rica en valores de creación, ni de experiencia, aún es posible hallar sentido en la vida mediante la actitud que se adopta ante un destino irremediable y, precisamente, esta tercera categoría resulta ser, a pesar de todo, la más grande fuente de realización de valores (Frankl, 1991). La vida muchas veces plantea situaciones ineludibles donde los valores de actitud juegan un papel determinante, puesto que la persona no puede optar por no vivirlas, tales como el sufrimiento por un dolor, una pena, una pérdida, un fracaso, una enfermedad incurable o el sufrimiento por la muerte de un ser amado. Sin embargo, para la Logoterapia, aún en estas circunstancias la vida sigue conservando su sentido (Martínez, 2013; Frankl, 2001a).

Algunos logoterapeutas proponen una jerarquía piramidal y una jerarquía horizontal de valores (Lukas, 2006b). La jerarquía piramidal se refiere a cuando la persona deposita todos los valores en un único bien, como podría ser la pareja, el trabajo, los hijos, pero si pierde este bien

depositario de valores el mundo se le derrumba; es decir, es una jerarquía peligrosa. Por el contrario, la jerarquía horizontal o paralela se refiere a múltiples bienes depositarios de múltiples valores, como la familia, el trabajo, los hobbies, y si la persona pierde alguno de estos bienes aún puede aferrarse a otros para no caer en el sin sentido (Martínez, 2018).

Es importante mencionar que la inquietud de la Logoterapia no sólo es por el sentido de la vida, sino también por el *sentido del sufrimiento* (Martínez, 2013; Frankl, 2001a). Es así que, en concordancia con los valores de actitud, para Frankl cobra gran importancia en su teoría el sentido del sufrimiento en aquellas situaciones inevitables, como las anteriormente expuestas, donde no queda más opción que hacerle frente a un destino que no se puede cambiar. Es ahí donde el hombre está ante la oportunidad de realizar lo que Frankl denomina “el valor supremo”, al cumplir el sentido más profundo, es decir, el sentido del sufrimiento, resaltando que lo más importante es la actitud que se adopta frente al sufrimiento (Frankl, 2001a). Es así que Frankl recalca: “El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio” (1994a, p.111). En este orden de ideas, es claro que en la propuesta Frankliana el sentido de la vida es incondicional, ya que bajo cualquier circunstancia, y pese al sufrimiento, la vida sigue conservando su sentido. Es importante clarificar que para Frankl el sufrimiento tiene sentido, siempre y cuanto sea inevitable, pues de lo contrario no tiene mérito alguno, ya que sería masoquismo, no heroísmo, según afirma. Ejemplo de ello sería soportar, como si cargara una cruz, un cáncer que se pueda combatir con una operación (Frankl, 1994a).

En *El Hombre en Busca de Sentido*, una redacción autobiográfica del tiempo en que Frankl estuvo capturado en los campos de concentración nazi durante la Segunda Guerra Mundial, mediante su propia vivencia, expone tal vez uno de los principales fundamentos de su



teoría y es que la vida tiene sentido siempre, aún bajo las circunstancias más extremas y pese al *sufrimiento*, la *muerte* y la *culpa*, circunstancias que él denominó la *triada trágica*, que son las que llevan al ser humano a realizar valores de actitud mediante la postura que asume (Frankl, 1994b). La posibilidad de descubrir sentido, se hace más palpable cuando el hombre se enfrenta a las situaciones más difíciles, como el sufrimiento inevitable, la culpa imborrable y la muerte, lo cual puede contribuir a desarrollar el potencial humano, dándole un nuevo sentido a la etapa que atraviesa, haciéndole entender que la muerte, es algo que tarde o temprano llegará y que por lo tanto no tiene por qué ser la causa del sufrimiento personal (Fabry, 1977).

Por su parte Martínez afirma: “[...] sufrir sin un significado aumenta el malestar hasta alcanzar la desesperación. Sufrir sin un sentido puede llevar al suicidio, mientras que sufrir con un sentido, un objetivo, un significado o un valor puede llevar al heroísmo” (2013, p.26). Sostiene que, de igual manera, ocurre con la muerte y la culpa, pues lo que salva a la persona de la desesperación es la consciencia de su significado y su sentido.

### **Recursos Noológicos**

Como ya se ha mencionado en líneas previas, en la dimensión noológica o espiritual es donde se localizan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001 b); es decir los recursos *noológicos*, *noéticos*, *personales* o *espirituales*, que son las características antropológicas fundamentales de la existencia humana, potencialidades inherentes que constituyen al ser humano en persona (Frankl, 1992). Los recursos noológicos, no se encuentran en lo psicofísico, no son una realidad óptica, sino potencia pura con posibilidad de manifestación (Martínez, 2005; 2011). Estos recursos noológicos se hacen visibles a través del *auto-distanciamiento* y la *auto-trascendencia* (Martínez, 2011; Martínez 2016), los cuales en Logoterapia se movilizan mediante

la valiosa herramienta terapéutica del diálogo socrático (Martínez 2016) y se explicarán a continuación:

### ***El Auto-distanciamiento***

De acuerdo con Martínez el primer recurso psicológico es el autodistanciamiento que define como: “La capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos” (2016, p.97; 2011, p.15); es decir, esta capacidad le permite al hombre verse a sí mismo, ser consciente de sí mismo, y desde esa posición de observador de sí mismo y del mundo, asumir una actitud libre y responsable frente a sus dificultades, pues la libertad y la responsabilidad se dan desde el autodistanciamiento (Unikel, 2007). Para Frankl: “La libertad del hombre incluye la libertad para tomar postura sobre sí mismo, para enfrentarse a sí mismo y, con este objeto, distanciarse de sí mismo” (1987, p. 199). Esta capacidad del hombre para distanciarse de lo psicofísico es definida por Frankl como antagonismo psiconoético facultativo, ya mencionado anteriormente. En lugar de identificarse con los instintos, el hombre se distancia de ellos y es lo que constituye lo humano del hombre, pues esto no puede hacerlo el animal porque ya es idéntico a sus instintos (Frankl, 1999). El autodistanciamiento se expresa a través de la autocomprensión, la autorregulación y la autoproyección (Martínez, 2016).

La *autocomprensión* es la capacidad de autoconciencia, de monitorearse o hacerse seguimiento, “[...] de verse a sí mismo en situación” (Martínez, 2013, p.113); es la capacidad de darse cuenta de lo que le sucede, lo que piensa y lo que siente; de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece (Martínez, 2016).

La *autorregulación* “es la capacidad específicamente humana de distanciarse de sí para oponerse a sus mandatos psicofísicos” (Martínez, 2016, p.102). Esta autorregulación no es solo interna, también es una postura ante lo externo; en otras palabras, no sólo tiene que ver con distanciarse de sí mismo sino también con situaciones exteriores. Es así que permite regular los propios procesos cognitivos, emocionales y comportamentales, tomando posición libremente ante los mandatos psicofísicos, ejerciendo la libertad desde lo espiritual (Lukas, 2004; Martínez, 2013; 2016). Faculta para aceptar la incertidumbre y el malestar de lo psicofísico sin luchar ni huir del mismo, oponerse si es preciso a la imperante tendencia a la distensión ante el malestar del organismo psicofísico y ejecutar acciones que regulen las necesidades del organismo psicofísico (Martínez, 2011; 2013; 2016).

La *autoproyección* es la capacidad de concebirse a sí mismo a futuro de otra manera, de dirigirse en su reflexividad hacia sí mismo y concebirse, incluso atemporal y aespacialmente, de una forma diferente. Es el centro de la motivación para el cambio y la transformación; la autoproyección es la puesta en marcha de la voluntad de sentido. Conlleva a la capacidad de elegir la versión de sí mismo que se quiere ser, evaluar la propia proyección y sus implicaciones, describir la posible vivencia a futuro, con sus valoraciones y conexiones, relacionar lo deseado con los obstáculos que puedan aparecer, el precio del cambio y las reacciones del entorno ante dicho cambio, y aceptar lo que puede ocurrir y lo que no (Martínez, 2011; 2013; 2016). Para Martínez:

La autoproyección es una expresión de la capacidad espiritual del autodistanciamiento, no es una reacción maníaca, ni una fantasía psicológica en busca de distensión. La autoproyección es una expresión auténtica de la espiritualidad humana y no una expresión de la psicopatología o un mecanismo de defensa. (2011, p.18)

### ***La Autotrascendencia***

El segundo recurso noológico es la autotrascendencia, que es la capacidad intencional de la conciencia de dirigirse hacia algo o alguien significativo (Martínez et ál., 2015), hace referencia a cuando el ser humano va más allá de sí mismo y se dirige hacia otro, un algo o un alguien al cual servir o dirigir sus esfuerzos (Noblejas, 2000). En palabras de Frankl la autotrascendencia es un olvidarse de sí y entregarse:

Hacia un sentido por cumplir o hacia un semejante que sale al encuentro, en todo caso, el ser humano es realmente humano en la medida en que se disuelve en el servicio a una causa o en el amor a una persona, cabe afirmar que el hombre es realmente él mismo (y se realiza a sí mismo) en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí con la entrega a una misión o a su semejante. (1987, p. 214)

Esto quiere decir que desde la visión logoterapéutica, mientras más se olvide el hombre de sí mismo y se entregue, más humano es; pues el sufrimiento y el dolor sitúa a la persona frente a la posibilidad de autotrascendencia (Freire, 2007). La autotrascendencia se expresa a través de los recursos de la diferenciación, la afectación y la entrega (Martínez, 2013).

La *diferenciación* es la capacidad espiritual de estar junto a; consiste en la capacidad de la intencionalidad dirigida hacia un ente de la misma naturaleza, es decir, hacia otra persona espiritual y no hace referencia a estar de forma espacial, sino a una realidad ontológica (Frankl, 2011; Martínez Y., 2018; Martínez, 2013). “La capacidad de diferenciación le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de forma adecuada” (Martínez, 2011, p.19). Mediante la capacidad de diferenciación se reconoce al otro como un legítimo otro, se diferencia entre el yo y el tú. La diferenciación facilita generar

vínculos sin fundirse con el otro, reconocer qué características son propias y cuáles son del otro, mantener límites interpersonales adecuados, respetar las emociones del otro sin personalizarlas ni sentirse atacado, describir lo que es propio y personal y mantenerse auténtico sin dejarse absorber por el ambiente (Martínez, 2011; 2013; 2016).

La *afectación* ocurre cuando se da el impacto emocional de “estar junto a” un valor o un sentido, “es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia” (Martínez, 2011, p.20). La afectación consiste en la capacidad inherente a la voluntad de sentido, de sentirse atraída afectivamente hacia los valores (Martínez, 2009; 2013). La afectación procede de la consciencia, definida como órgano de sentido, que se dirige con mayor intensidad hacia valores que se acercan al valor absoluto, generándose un campo de tensión dirigido hacia dichos valores denominado *noodinamia* (Frankl, 2006; Martínez, 2013).

La *entrega* consiste en darse a la tarea de la realización del sentido, es decir, en responder mediante actos concretos a la percepción afectiva y cognitiva de valores, pues la afectación invita a la acción, es decir, a la entrega (Martínez, 2011; 2013; 2016). El hombre se autoactualiza como consecuencia de la entrega a esos valores que le procuran sentido y es ahí en donde se realiza su existencia, no en el poder ni en el placer (Frankl, 2006; Martínez, 2013).

## **Duelo**

Existen muchos conceptos acerca del duelo, sin embargo, es importante inicialmente señalar su definición etimológica, según Torres:

Duelo viene del latín *dolos* que significa dolor y se entiende como la respuesta natural por pérdida de alguien o algo. Por ello hemos de entender que el duelo no es un

momento, no es una situación o estado, es un proceso de reorganización que tiene un comienzo y un final. (2015, p. 12)

La APA (2014) define el *duelo no complicado* como una reacción normal ante la muerte de un ser querido cuando es objeto de atención clínica. La pérdida de un ser querido se considera uno de los estresores de la vida más intensos (Holmes, 1967). Por su parte, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid (2019) afirma que consiste en un proceso natural y no una enfermedad, con una serie de manifestaciones que requieren de un cierto tiempo para ser elaboradas. No obstante, cada doliente vive el duelo de manera muy particular dependiendo de varios factores, como la relación emocional y de dependencia con la persona fallecida, las circunstancias de la muerte, el tiempo de preparación para la pérdida, las estrategias de afrontamiento del doliente y sus propios recursos personales, familiares y sociales; además, la forma en que ha afrontado anteriormente experiencias similares (Worden, 2002).

### **Etapas del Duelo**

Los diversos autores que se han interesado por el duelo sostienen que el duelo es un proceso que evoluciona en etapas, aunque estas no sigan un orden estricto, y que cada doliente las vivencia de manera diferente. Entre sus figuras más representativas se encuentra a Kübler-Ross y Kessler, quienes identifican cinco etapas en el duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No obstante, éstas no son lineales sino fluctuantes y cada quien las vive de manera única, como lo es la vida de cada persona. En otras palabras, no se puede decir que una vez superada una etapa no habrá retroceso, sino que el doliente puede recaer una y otra vez hasta que logre elaborar por fin el duelo. Según estos expertos en el tema: “No entramos ni salimos de cada etapa concreta de una forma lineal. Podemos atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera” (2015, p.33).

En cuanto a la *negación*, explican que ésta no consiste en el desconocimiento de que el ser querido ha muerto, sino que es un refugio emocional donde se insensibiliza ante una realidad que es excesiva para su psique, o que aún no puede procesar, y que le permite distanciarse momentáneamente del dolor e ir, poco a poco, asimilando sus sentimientos; ayuda a dosificar el dolor de la pérdida, ya que deja entrar únicamente lo que se es capaz de soportar porque, de lo contrario, los sentimientos asociados a la pérdida serían abrumadores. En definitiva, actúa como un mecanismo de protección de la psique y es necesaria porque ayuda al doliente a sobrevivir en esos momentos que el mundo se torna absurdo y opresivo, incluso, llevándolo a preguntarse si la vida sigue teniendo sentido en tales circunstancias.

Respecto a la *ira* sostienen que se manifiesta de muchas formas y muchas veces sin ninguna lógica o validez; ira contra el ser querido que falleció por no cuidarse lo suficiente o ira contra sí mismo por no haber cuidado mejor de él; ira hacia los médicos por su incapacidad para salvar alguien tan importante para el doliente; ira por el destino adverso de esa persona significativa, incluso, ira hacia el mismo fallecido por su abandono; la ira también es necesaria para el proceso curativo y entre más auténticamente se exprese más pronto llegará la curación; la ira visitará al doliente muchas veces y de múltiples formas mientras realiza su duelo. La ira no tiene límite, puede extenderse a los amigos, la familia, incluso hacia Dios, haciendo tambalear o desmoronar la fe del doliente, lo cierto es que detrás de la ira lo que hay es mucho dolor. Lamentablemente la ira es vista en la sociedad actual como una emoción inapropiada que se debe contener en lugar de expresar y se obvian sus beneficios en el proceso del duelo, pues la ira es fuerza que confiere temporalmente estructura al vacío de la pérdida; no obstante, debe ser exteriorizada de manera adecuada, por ejemplo, a través de la manifestación de los sentimientos a otras personas o la actividad física. De otra parte, representa un avance en el proceso de duelo

pues es la expresión de los sentimientos que antes se mantenían reprimidos porque eran insoportables. Es importante sentir la ira, dejarla ser, sin juzgarla y sin tratar de encontrarle un sentido, pues es la reacción natural ante la injusticia de la pérdida y habla de la intensidad del amor por la persona que partió. Otra manifestación frecuente de la ira es la culpa, que es la ira hacia uno mismo. En definitiva, la ira es la emoción más inmediata, pero debe ser explorada para descubrir otros sentimientos ocultos tras la pérdida, como el dolor por la misma.

La *negociación* es otra manifestación del duelo que puede empezar desde antes de la pérdida, consistente en un pacto que se intenta hacer, en algunos casos, con Dios para que salve a su ser querido, después se suele pactar morir en su lugar, ante la muerte inminente se puede pactar para que la muerte no sea dolorosa y finalmente cuando el ser querido fallece se puede pactar el reencuentro en el plano celestial. Otras veces, cuando ya ha ocurrido la pérdida, el doliente adopta una actitud, en parte, fantasiosa queriendo que el ser que partió le sea restituido retrocediendo en el tiempo y anhelando lo que ya no puede ser. A menudo, el trasfondo de la negociación es la culpa y está acompañada de muchos cuestionamientos. La negociación puede ser útil en el proceso de duelo, en el sentido que puede aliviar temporalmente el dolor y le permite a la psique adaptarse gradualmente al dolor, ya que el doliente tiene la sensación de que puede restaurar el orden del caos que le rodea, sin embargo, la cruda realidad termina confrontándolo (Kübler-Ross y Kessler, 2015).

La cuarta etapa según los autores es la *depresión*, que es donde aparece la sensación de vacío y profunda tristeza. “Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida” (2015, p.35), y es cuando con más intensidad retumba en el doliente la inquietud por el sentido de su vida ahora sin esa persona amada que perdió. Es en esta etapa donde se alcanza la conciencia plena de la pérdida.



Aunque la depresión, como las anteriores etapas, son pasos necesarios y recursos naturales del ser humano en su proceso de curación durante el duelo, en nuestra sociedad la depresión tras la pérdida de un ser querido suele ser vista como algo que es conveniente evitar; no obstante, no se puede desconocer que algunas veces es necesario tratar una depresión clínica para evitar que el estado mental del doliente empeore. Kübler-Ross y Kessler (2015) recomiendan no resistirse a la depresión por la pérdida, sino aceptarla como un invitado, tal vez no grato, pero del cual no se debe tratar de escapar:

Permite que la tristeza y el vacío te purifiquen y te ayuden a explorar por completo la pérdida. Cuando te permitas a ti mismo experimentar la depresión, desaparecerá en cuanto haya cumplido su propósito. A medida que vayas haciéndote más fuerte, es posible que vuelva de vez en cuando, pero así es como funciona el duelo. (2015, p. 37)

Al igual que las otras etapas, aducen que la depresión también tiene elementos útiles en el duelo, ya que obliga a ir más lento para que el doliente pueda ver con mayor claridad la pérdida y reconstruirse desde la nada, es decir, abre el camino para el crecimiento. Algo que el doliente valorará mucho será que se le permita vivenciar su tristeza, pero acompañándole, en lugar de motivarle a que vea las cosas positivas de la vida, pues en ese momento está invadido por una profunda soledad y de nada servirá que se le incite a apartarse de su tristeza.

Kübler-Ross y Kessler también sostienen que se debe distinguir entre la depresión normal y la depresión clínica, pues la sociedad actual tiende a pensar que la tristeza normal es una depresión que conviene curar. La diferencia radica en que la depresión normal es la tristeza que se puede experimentar en determinados momentos de la vida, mientras que la depresión clínica consiste en “[...] un grupo de enfermedades que puede caracterizarse por un estado depresivo a largo plazo” (2015, p.38) que merma la calidad de vida, en tal caso, los antidepresivos no sólo

son justificados sino necesarios durante un tiempo, mientras la persona que ha tocado fondo logra su equilibrio. No obstante, el uso de antidepresivos cuando ha ocurrido una pérdida sigue siendo controversial, pues se cree que interfiere con el proceso de duelo porque se convierte en una muleta ante la depresión, pero lo cierto es que la pena es una realidad que requiere manejo con o sin medicación; en algunos casos, la depresión debe ser tratada con una combinación entre medicación antidepresiva y psicoterapia.

La quinta etapa según Kübler-Ross y Kessler es la *aceptación*, y suele confundirse con estar de acuerdo o sentirse a gusto con lo ocurrido pero, lejos de eso, la aceptación tiene que ver con el hecho de que el doliente reconozca que la pérdida es una realidad permanente y que, aunque no sea de su agrado, podrá seguir su vida, o en otras palabras, podrá pasar la página y seguir adelante con su nueva realidad. “La curación se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse” (2015, p. 39). Durante esta etapa el doliente empieza a recordar al ser querido de otra manera y empieza reestructurar su vida; ya no siente enfado con Dios y percibe la realidad de su pérdida de un modo más objetivo. Este proceso de readaptación puede tornarse más difícil dependiendo del grado de conexión que existiera con el ser querido que partió, pero empieza una nueva forma de relación del doliente con su ser amado y aprende a vivir con esa pérdida; gradualmente y al ritmo de cada quien se empieza a recuperar algo de paz. “La aceptación es un proceso que experimentamos, no una etapa final con un punto final” (2015, p. 41).

Por otra parte, Worden (2002) se centra en el proceso activo de adaptación a una pérdida que implica el duelo, más que en las etapas. A su criterio, las cuatro tareas básicas que facilitan el afrontamiento adecuado de la pérdida son: aceptar la realidad de la pérdida, experimentar las

emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y recolocar emocionalmente al fallecido y, por último, continuar viviendo.

### **Duración del Duelo**

La duración del duelo depende de cada persona y situación. Estudios recientes revelan que tras una pérdida importante el doliente empieza a recuperarse después del segundo año (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019). No obstante, es imprescindible haber superado todas las etapas; un buen punto de referencia de un duelo acabado es cuando el doliente puede recordar y hablar sin dolor del ser querido que perdió, además, cuando logra establecer nuevas relaciones y enfrentarse a nuevos retos en su vida (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019; Meza et ál., 2008).

### **Duelo Normal vs. Duelo Patológico**

Cuando se pierde algo valioso, lo normal es que la tristeza invada el corazón y surjan desde la razón muchos cuestionamientos acerca de esa situación límite, experimentando impotencia y desamparo por no poder controlar la vida, de tal manera que sospechar de grandes trastornos psicológicos, en muchos de estos casos, resulta ser una ofensa para la dignidad humana (Martínez, 2018). Los duelos normales requieren acompañamiento mediante Logoterapia Específica, mas no psicoterapia, aunque todo psicoterapeuta debería tener formación en este tipo de acompañamiento. También es competencia de los que se dedican a la práctica de la *cura de almas* (Martínez et ál., 2017).

La mayoría de los investigadores piensa que el duelo por la pérdida de un ser querido es una reacción humana normal, aunque abarca una amplia gama de sentimientos y conductas que si se prolongan en el tiempo pueden llevar a un problema psiquiátrico y, por ende, derivarse hacia un duelo patológico que requiere apoyo profesional para resolverse (Meza et ál., 2008).

Según Meza et ál. (2008), al duelo anormal, o que no sigue el curso esperado, se le conoce con varios nombres: patológico, no resuelto, complicado, crónico, retrasado o exagerado y consiste en la acentuación del duelo a través del desbordamiento emocional con la manifestación de conductas desadaptativas, sin evidenciarse avance hacia la resolución del duelo. Los autores advierten:

Se tiende a considerar que hay riesgo de duelo patológico cuando el dolor moral se prolonga considerablemente en el tiempo; cuando su intensidad no coincide con la personalidad previa del deudo; cuando impide amar a otras personas o interesarse por ellas y cuando el sujeto se ve invalidado en su vida diaria, sin más ocupación que la rememoración del muerto. (2008, p.30)

Para la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid: “Se considera que un duelo es patológico cuando hay ausencia de duelo, retraso en su aparición, o cuando hay un duelo excesivamente intenso y duradero” (2019, p.5). También señala que las personas que están en mayor riesgo de desarrollar un duelo patológico son las que han tenido que vivir la pérdida súbita o en circunstancias catastróficas, las que no cuentan con una adecuada red de apoyo social, las que tienen sentimientos de culpabilidad por la muerte de su ser querido y las que sostenían una relación de intensa ambivalencia o dependencia hacia la persona fallecida.

En el DSM-5 se hace referencia a las manifestaciones anormales del duelo como *Trastorno de Duelo Complejo Persistente* clasificado dentro de los Trastornos Relacionados con Traumas y Factores de Estrés Especificado, donde se define: “Este trastorno se caracteriza por la pena intensa y persistente y por reacciones de luto” (APA, 2014, p. 289). Además está propuesto en la Sección III del DSM-5, dedicada a los diagnósticos que requieren investigación adicional,

con sus respectivos criterios. Según Barreto, de la Torre, y Pérez-Marín, cuenta con la especificidad que se describe a continuación:

Especificar si: Con Duelo traumático: Posterior a una muerte que ocurrió bajo circunstancias traumáticas (por ejemplo, el homicidio, el suicidio, el desastre o accidente), hay pensamientos persistentes, frecuentes y angustiantes, imágenes o sentimientos relacionados con las características traumáticas de la muerte, por ejemplo, el difunto grado de sufrimiento, lesión horrible, la culpa o la de los otros para la muerte, incluso en respuesta a los recordatorios de la pérdida. (2012, p.361)

En las siguientes tablas se exponen los *factores de riesgo* (Tabla 4) y los *factores protectores* (Tabla 5) en el proceso de duelo, con el fin de prevenir un duelo complicado (Barreto y Soler, 2007, citado en Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019, p.7).

**Tabla 4**

*Factores de Riesgo*

<b>Factores: Circunstancias de la Muerte</b>	<b>Factores Personales</b>	<b>Factores Interpersonales</b>
Muerte inesperada	Edad	Vínculo de dependencia
Muerte violenta	Género	Relación ambivalente
Estresores psicosociales concurrentes	Personalidad	Percepción de escaso apoyo psicosocial
Muerte estigmatizada	Antecedentes psicopatológicos	
Sintomatología no controlada	Pérdidas significativas a edad temprana	
	Reacción emocional intensa en el momento de la muerte	

**Tabla 5***Factores Protectores*

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Protectores Deducidos de los Factores de Riesgo</b>	<b>Otros Factores Protectores</b>
Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema	Apoyo familiar	Fluidez comunicativa
Estrategias de afrontamiento dirigidas a las emociones	Ocupación laboral	Percepción de autoeficacia
	Sentimiento de utilidad	Sentimiento de utilidad en el cuidado del enfermo
	Conocimiento del pronóstico de enfermedad ajustado a realidad	Habilidad para la planificación y resolución de problemas
	Ausencia de problemas económicos	Flexibilidad mental
		Autocuidado
		Capacidad para encontrar sentido a la experiencia

**Duelo por Suicidio**

Las muertes inesperadas y violentas provocan una conmoción fuerte para los sobrevivientes, ya que dejan poco tiempo para que comprendan la magnitud de su pérdida (Acero, 2013). Tal es el caso del suicidio, definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como:

Todo acto por el que un individuo se causa a sí mismo una lesión, o un daño, con un grado variable de la intención de morir, cualquiera que sea el grado de la intención letal o de conocimiento del verdadero móvil. (OMS, 1976, citado en Vedia 2016, p. 20)

Según Vedia, las conductas suicidas abarcan un amplio espectro que va desde la ideación suicida, la planeación, la búsqueda de los medios para hacerlo, hasta la posible consumación del acto. “Se considera intento de suicidio a toda acción auto-infligida con el propósito de generarse

un daño potencialmente letal” (2016, p.20). El suicidio es un acto autodestructivo, cuya finalidad es lograr la muerte mediante el método elegido (Baader et ál., 2011).

Con base en investigaciones realizadas se ha identificado que uno de los mitos más grandes acerca del suicidio consiste en que la persona que ha tenido un intento de suicidio no lo va a repetir; sin embargo la realidad es otra, pues tiende a repetirse y con mayor probabilidad de consumarlo, si su crisis continúa y si no recibe el apoyo profesional requerido (Eguiluz, 2010), razón por la cual no se le debe restar importancia a estas primeras manifestaciones.

De acuerdo con la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid , el suicidio actualmente es un grave problema de salud pública y tiene un efecto devastador en los supervivientes. Se estima que en consecuencia por cada muerte por suicidio quedan de seis a 10 personas afectadas, con mayor probabilidad de desarrollar complicaciones en el duelo, marcado por sentimientos de culpa por “no haber sabido verlo” (2019, p.17), además de los sentimientos contradictorios de tristeza, ira y rabia hacia su ser querido por el abandono. Igualmente expone, que en estos casos se incrementa entre dos a 10 veces el riesgo de suicidio en los dolientes en comparación con el resto de la población, aparte de la manifestación de problemas psiquiátricos como trastornos de ansiedad y depresión.

No es fácil prever un suicidio, lo que trae un gran malestar familiar quedando en un mar de preguntas tras la muerte del ser querido sobre lo que se hizo, lo que no se hizo, lo que se dijo y lo que faltó por decir. “Todos se preguntan si el suicidio es una expresión de una enfermedad individual o si es una expresión de una disfuncionalidad familiar; es difícil no sentirse en algún sentido responsable por la muerte por suicidio de un ser querido” (Vedia, 2016, p.21).

De acuerdo con lo expuesto por García-Viniegras y Pérez (2013) perder un ser querido por suicidio genera un duelo muy traumático. El doliente entra en una confrontación con Dios,

con el destino, se siente culpable y agobiado con las imágenes traumáticas de la muerte. Es posible que no reciba la ayuda que se suele brindar al doliente en otro tipo de muerte como accidente o enfermedad. De otra parte, no logra hacer un cierre de la relación.

### **Suicidio en Adolescentes**

En una revisión realizada recientemente por Benavides-Mora, Villota-Melo, y Villalobos-Galvis (2019) acerca de los hallazgos del suicidio en Colombia entre los años 2004 a 2018, encontraron que la mayoría de las investigaciones se centran en factores de riesgo como la depresión, el consumo de sustancias psicoactivas y la disfunción familiar. Señalan que el suicidio se ha convertido en un problema de salud pública mundial, siendo la segunda causa de muerte en personas con edades entre 15 y 29 años. En su investigación encontraron que los adultos jóvenes (23%), seguidos de los adolescentes (17%) encabezan los grupos de mayor riesgo.

El suicidio es mucho más común en adolescentes y jóvenes del género masculino que femenino, pero los factores de riesgo son iguales para ambos sexos. Los trastornos afectivos, los problemas de comunicación con los padres y un intento de suicidio previo constituyen factores de riesgo para suicidio. El consumo de sustancias psicoactivas, incluido el alcohol, aumenta significativamente el riesgo de suicidio a partir de los 16 años, lo mismo que la patología familiar y los antecedentes de conducta suicida en el entorno familiar (Cabra, Infante, y Sosa, 2010; Shaffer y Pfeffer, 2001).

Los intentos de suicidio son significativamente menos frecuentes que las ideas suicidas, sin embargo, los adolescentes que presentan intento de suicicio también evidencian mayor psicopatología (Shaffer y Pfeffer, 2001), pues de acuerdo con estudios de autopsia psicológica realizados se ha identificado que aproximadamente el 90% de los suicidios de adolescentes evidencian preexistencia de trastorno psiquiátrico (Cabra et ál., 2010).



De otra parte, es de anotar que los estudios de autopsia psicológica también revelan que entre los eventos previos a la muerte de niños y adolescentes por suicidio, se cuentan los problemas de pareja de los padres y las desavenencias con los padres, resultando así la disfunción familiar un factor de riesgo sobresaliente (Rodríguez, García, y Ciriacos, 2005). En este sentido, se hace evidente que la calidad de las relaciones familiares afecta de manera notable a esta población, de tal suerte, que como factor protector se debe centrar el tratamiento en el manejo de los disturbios familiares (Cabra et ál., 2010).

### **La Pérdida de un Hijo**

Los expertos en el tema del duelo, en su mayoría, coinciden en que el fallecimiento de un hijo es una experiencia de las más difíciles para cualquier ser humano; tanto así, que ni siquiera puede ser nombrado porque no se encuentra en la lengua castellana una palabra para definirlo. Es un hecho que va en contra del orden natural de la vida. Según Acero (2013), los padres viven la pérdida de su hijo como un dolor indescriptible, como una soledad que sobrepasa al ser humano. De ahí la importancia de trabajar en la prevención de la complicación de este tipo de duelos identificando a tiempo los factores de riesgo del doliente (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019).

De acuerdo con su amplia experiencia clínica, Fonnegra (1999) asegura que ha podido comprender el significado de la expresión “se me parte el alma”, cuando los padres que han perdido a un hijo la emplean para referirse a su dolor, pues sostiene que si existe algo en la vida capaz de causar dolor en el alma es, precisamente, perder un hijo, independientemente de la edad que tuviera o las circunstancias en que se haya dado su muerte resulta ser una experiencia demoledora.

Para Fonnegra este hecho es como un gran *absurdo*, “una grotesca contradicción a la ley natural de la vida según la cual los jóvenes deben enterrar a los viejos” (1999, p.239). Menciona que así los padres tengan más hijos, el vacío que deja el hijo que perdieron es imposible de llenar; y cuando su muerte ocurre de manera repentina es casi imposible de aceptar.

### **Pertinencia de la Logoterapia en el Duelo**

Como ya se mencionó en líneas anteriores, en la Logoterapia cobra gran trascendencia el sentido del sufrimiento, por lo cual el tema del duelo es de total pertinencia en esta psicoterapia que busca ayudar al ser humano a vivir con esperanza y huir de la desesperanza. La Logoterapia es un faro de sentido que ilumina el camino en el duelo brindando herramientas de autoconocimiento, haciendo énfasis en la dimensión espiritual o noética del ser humano.

Frankl a través de su propia experiencia como prisionero es testimonio de la fuerza opositora del espíritu, que se resiste a la destrucción y se encamina a la libertad y la realización del sentido de la vida (García C. , 2014). En este sentido, la Logoterapia de Frankl, “es significativa no por sus postulados ni por lo que se dice de ella, sino por quien la escribió y sobre todo por la actitud de vida que adoptó los dos años y medio en los campos de concentración” (García E. , 2006, p.21). El mensaje central e inquebrantable de la teoría de Frankl es: “A pesar de todo, sí a la vida” (García E. , 2006).

En su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, Frankl menciona el sufrimiento refiriéndose al duelo como “[...] un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa” (1994a, p. 70). Es así que el dolor que se siente al perder un ser querido es inevitable, ya que es parte de la vida y cada ser humano debe vivirlo para crecer, experimentando todas las emociones que conlleva una pérdida, lo cual lo hará más fuerte y le ayudará a tener una mayor capacidad de afrontamiento ante nuevas

experiencias. De este modo puede afirmarse que es mediante el sufrimiento que el ser humano encuentra la oportunidad para mejorar en diversos aspectos de su vida, porque le permite tener conciencia y hacerse responsable frente a ella (Pérez y Atehortua, 2016).

Para Lukas, el duelo es mucho más que un sentimiento, “El duelo es algo distinto, se halla en lo más profundo del corazón en el centro espiritual y mental de la persona...es el conocimiento de una pérdida valiosa” (2002, p.12). Trasegar el camino del duelo significa enfrentarse al dolor, la aflicción y el sufrimiento por la pérdida significativa y valiosa. Es un proceso activo que invita a mirar la herida que ha dejado la pérdida para que pueda ir sanando poco a poco (Martínez L. , 2019). “El doliente madura desde el duelo hacia una forma nueva y más ‘clarividente’ de su ser” (Lukas, 2002, p.13). Las emociones de rebeldía, miedo, angustia, que acompañan este recorrido se van transformando en aceptación y crecimiento, con la conciencia de que el amor nunca deja de ser, sino que sobrevive a la muerte. Es así que el ser humano está en la capacidad de autodistanciarse, “[...] y autoevaluarse y puede evitar ser determinado por los sentimientos, identificando las pérdidas, pero también siendo consciente de las ganancias, siendo agradecido por los días bellos, sin perder la alegría y el sentido del humor en ninguna circunstancia” (Martínez L. , 2019, p.19).

Acompañar en el proceso de duelo desde la Logoterapia es el comienzo de un camino de transformación del sufrimiento ante una pérdida valiosa, propiciando un encuentro con la libertad, la responsabilidad y el sentido. Es un encuentro con el dolor del alma de un ser humano que ha sufrido una pérdida significativa; es un encuentro con sus pensamientos, sentimientos, emociones, tristeza, miedos, soledad. “En el acompañamiento somos testigos de ese momento y debemos abrir ventanas de libertad y responsabilidad, señalando en dirección trascendente, más allá de uno mismo, al encuentro del otro, al encuentro del mundo” (Martínez L. , 2019, p.15).

Se dice que el duelo implica un acto de responsabilidad, ya que cada persona debe dar una respuesta personal ante el suceso inevitable que el destino le ha puesto delante en un momento determinado de su vida. El acompañamiento en el duelo es ser testigo del momento en que la persona, haciendo uso de su libertad, decide hacerle frente de manera responsable a su pérdida, es decir le responde a la vida con la actitud que asume (Martínez L. , 2019).

“Acompañar en el proceso de duelo es estar en el dolor del otro, respetar sus tiempos, ser testigo de su llanto, de su silencio, sin consejos, sin frases tópicas, sin juicios ni prejuicios” (Martínez L. , 2019, p.16). Es importante ser conscientes de que el acompañamiento logoterapéutico no libera del dolor de la pérdida, pero ayuda a que el consultante dé una respuesta personal ante el destino en un momento determinado de la vida (Martínez L. , 2019).

Desde la Logoterapia el objetivo esencial es que el doliente encuentre el sentido de la situación dolorosa que atraviesa, es decir, que le encuentre un sentido a su sufrimiento, y que vea la pérdida como una oportunidad de crecimiento interior. Una herramienta fundamental de esta terapia es el diálogo socrático, donde la persona entra en confrontación consigo misma por medio del cuestionamiento constante, el cual resulta vital para destapar las emociones y que haya un proceso de sanación aunque pueda resultar doloroso. El objetivo de esta terapia es que la persona encuentre en el dolor una oportunidad para fortalecerse entendiendo la pérdida como un camino lleno de sentido y aprendizaje. La terapia culmina cuando la persona es capaz de agradecer por su sufrimiento, ya que el dolor de la vivencia le otorgó fortalezas, habilidades y una perspectiva distinta frente a las adversidades y a la vida (Correal, 2016).

### **Hábitos de Vida Saludable**

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta

definición no ha sido modificada desde 1948 (OMS, s.f.). Los hábitos saludables constituyen todas aquellas conductas que forman parte de la vida cotidiana de una persona e inciden en su bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son primordialmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velásquez, s.f.). En este sentido, se resalta la importancia de mantener una dieta equilibrada; evitar los hábitos tóxicos como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas que inciden negativamente sobre la salud; realizar 30 minutos diarios de actividad física, lo que no sólo trae beneficios a nivel físico sino también psicológico; mantener una adecuada higiene tanto en el cuerpo como en el ambiente doméstico; evitar la exposición a productos tóxicos del medio ambiente; procurar el equilibrio mental, entendido como el bienestar emocional y psicológico y, finalmente, llevar una vida social activa que resulta ser un aspecto fundamental para la salud ya que el aislamiento social conlleva un deterioro de las capacidades físicas y mentales (Sanitas, s.f.; Velásquez, s.f.).

Múltiples investigaciones realizadas evidencian que la actividad física, el ejercicio o el deporte son un factor importante en la salud de las personas. Algunos de sus beneficios son: el aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, la mejora del sueño, la reducción del nivel de grasa corporal y la mejora del tono muscular. A nivel psicológico y emocional: mejora en la autoestima, aumento de la autoconfianza, compensación del exceso de tensión y estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad entre otros (Velásquez, s.f.).

Es posible llevar una vida saludable siguiendo todas las anteriores recomendaciones, pero también es muy importante mantener una actitud optimista ante la vida y los retos que trae el día a día (Facua Andalucía Consumidores en Acción, 2010).

## **Metodología**

El término metodología se refiere al modo en que se enfocan los problemas y se buscan las respuestas, es decir, a la forma de realizar la investigación. Los supuestos teóricos, perspectivas y propósitos determinan la selección de una u otra metodología. En ese orden de ideas, sobresalen dos corrientes teóricas: por un lado, el positivismo de finales del siglo XIX y primeras décadas del XX, que busca las causas de los fenómenos sociales independientemente de los estados subjetivos de los individuos; utiliza técnicas como los cuestionarios e inventarios, que generan datos susceptibles de análisis estadísticos y se denomina Investigación Cuantitativa. De otra parte, está la corriente fenomenológica, que desde la década de los 60 adquiere protagonismo, cuyo objetivo es percibir los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor y busca comprender en un nivel personal los motivos y creencias detrás de las acciones. Desde este enfoque se tienen en cuenta las fuerzas que mueven a los seres humanos como seres humanos y no simplemente como cuerpos humanos, cobrando gran importancia , ideas, motivos internos y sentimientos. Se emplean técnicas como la observación y la entrevista en profundidad que generan datos descriptivos. Este tipo de investigación usualmente es denominada Investigación Cualitativa (Quecedo y Castaño, 2002).

### **Tipo de Investigación: Estudio Cualitativo de Caso Único**

Quecedo y Castaño (2002), definen la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos originados en las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.

Existen dos interpretaciones erróneas sobre el enfoque cualitativo de investigación: por un lado, que no dispone de un método; de otra parte, que reviste mayor facilidad que el

cuantitativo. Aunque en una investigación deficiente esto podría ser cierto, una adecuada investigación cualitativa será tan rigurosa como la cuantitativa (Clark-Carter, 2002).

Muchos tipos de investigación cualitativa parten del punto de vista de que el comportamiento de quienes realizan las mediciones y sus conceptos no pueden llegar a la esencia de lo humano. Restringir aspectos de la psicología humana a números es, de acuerdo con esta noción, adoptar un enfoque reduccionista y positivista para entender a las personas. (Clark-Carter, 2002, p.9)

En la investigación cualitativa los estudios de caso tienen un papel importante y la mayor parte de este tipo de investigación acude al estudio de unidades de forma intensiva, por medio de un abordaje idiográfico que puede vincularse con la teoría. La investigación idiográfica implica la descripción amplia, profunda del caso en sí mismo, sin el propósito de partir de una hipótesis o teoría, ni de generalizar las observaciones (Gilgun, 1994). En otras palabras, los estudios de caso son análisis profundos de un individuo o de una institución u organización y emplean métodos para investigar lo individual, pueden implicar entrevistas y experimentos. Generalmente se utilizan cuando un sujeto resulta poco típico (Clark-Carter, 2002). En la psicología los estudios de caso son de gran relevancia para comprender a las personas, sus experiencias, percepciones, emociones y son importantes en el estudio de personas con características específicas, con trastornos o con habilidades especiales (Muñiz, 2010).

En ese orden de ideas, para efectos de la presente investigación, la metodología de investigación cualitativa resulta apropiada, puesto que se trata del análisis a profundidad, según afirma Clark-Carter (2002), de las vivencias particulares de un consultante en el fenómeno del duelo por la pérdida de un ser querido y la forma en que ha logrado afrontarlo desde su

espiritualidad, relatadas por él mismo en concordancia con lo expuesto por Muñiz (2010), produciendo en su discurso datos descriptivos (Quecedo y Castaño, 2002), lo cual da cuenta de la complejidad evidenciada por los múltiples fenómenos interrelacionados y que hacen parte de ésta situación.

### **Técnica: Entrevista en Profundidad**

La entrevista como técnica representa una forma antigua de obtener conocimiento de forma sistemática; se entiende como un intercambio de visiones entre dos personas que conversan sobre un tema de interés común, no obstante, va más allá del intercambio de ideas ya que tiene una estructura y un propósito definidos por el entrevistador convirtiéndose en un acercamiento basado en el interrogatorio y la escucha cuidadosa con el objetivo de obtener conocimiento meticulosamente comprobado (Kvale , 2011). La entrevista es uno de los métodos dominantes en la investigación cualitativa basada, en la mayoría de los casos, en un encuentro con el sujeto después de haber solicitado su participación en el estudio. Durante la misma se sigue una guía con los temas que se van a tratar y se procede a su grabación para su transcripción y posterior análisis. En la entrevista, el foco de la investigación se basa en la experiencia individual del entrevistado que será útil para comprender la experiencia de otras personas en situaciones similares, ya que en ellas se trabaja con las personas como casos desde una perspectiva comparativa. La entrevista supone escuchar al sujeto con la finalidad de comprenderlo lo más completamente posible en su singularidad y contexto propio (Flick , 2015).

Las entrevistas pueden ser de tipo estructuradas, como las encuestas y cuestionarios que adoptan una forma estandarizada y, de otro lado, están las entrevistas cualitativas que son flexibles y dinámicas. Se describen como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas, para las cuales se emplea el término “entrevista en profundidad”, la cual se define como



un encuentro cara a cara entre el investigador y los informantes dirigido hacia la comprensión de las perspectivas de los informantes respecto de sus experiencias o situaciones (Taylor y Bogdan, 1987). La entrevista en profundidad es la técnica empleada en la presente investigación.

### **Procedimiento: Análisis Fenomenológico-Hermenéutico**

El procedimiento consiste en la forma de desarrollar el análisis de los datos recolectados en las entrevistas realizadas en este estudio de caso cualitativo para el cual se emplea el procedimiento del análisis fenomenológico-hermenéutico. La fenomenología nace como una necesidad de explicar la naturaleza de las cosas (fenómenos) (Hegel, 1966), es decir, como un análisis de los fenómenos o la experiencia significativa que se le muestra a la conciencia, alejándose del conocimiento del objeto en sí mismo desligado de una experiencia. En este enfoque, lo esencial es comprender que el fenómeno es parte de un todo significativo. El principio fundamental de la fenomenología para aproximarse a la subjetividad es la *epojé*, que consiste en la puesta entre paréntesis de la actitud natural, presente en el acercamiento tradicional al mundo desde la ciencia o, en otras palabras, “una invitación a dejar de lado las concepciones iniciales y prejuicios sobre las cosas o la realidad” (Martínez Y. , 2018, p.149). El enfoque fenomenológico de investigación surge como una respuesta al radicalismo de lo objetivable y se basa en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Además, asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable (Fuster, 2019).

De otro lado, el término *hermenéutica* proviene del verbo griego *hermeneuein* que quiere decir “interpretar”. Es así que el objetivo de la hermenéutica es comprender al otro, no sólo a través de la conversación, sino en lo que encuentra detrás de lo no dicho (Aguilar , 2004). Es así que el análisis fenomenológico-hermenéutico constituye uno de los métodos de investigación

cualitativa, el cual conduce a la descripción e interpretación de la esencia de las experiencias vividas y es de gran relevancia en la pedagogía, psicología y sociología e implica procesos rigurosos y coherentes de las dimensiones éticas de la experiencia cotidiana, de difícil acceso por otros métodos (Fuster, 2019).

## **Población**

Una de vez definido qué investigar, hay que determinar a quienes o qué elementos del mundo empírico conforman las fuentes de datos para la investigación (Quecedo y Castaño, 2002). Los investigadores cualitativos suelen evitar las muestras probabilísticas, puesto que lo que se busca son buenos informantes, es decir, personas informadas, lúcidas, reflexivas y dispuestas a hablar ampliamente con el investigador (Martín-Crespo y Salamanca, 2007), en correspondencia con lo propuesto por Polikinghorne (1989), quien sostiene que el o los sujetos elegidos para el estudio deben tener la capacidad de ofrecer una descripción clara de sus vivencias. De este modo se establece que Efraín cumple con los requisitos necesarios para participar en la investigación, además de que su experiencia de vida es coherente con las preguntas orientadoras referidas en capítulos anteriores, facilitando el abordaje y profundización en estos temas. Es importante anotar que el sujeto manifiesta su completa disposición para participar voluntariamente en el estudio (Ver anexo 2).

## **Análisis del Caso**

A partir de la información obtenida del discurso de Efraín se establecieron dos grandes temas o categorías de análisis: Vivencia de la Pérdida y Recursos Noológicos, Personales o Espirituales, cada una con sus respectivos subtemas o subcategorías (Ver anexo 3). El primer grupo atañe a las vivencias del consultante durante su proceso de duelo por la muerte de su hijo y el segundo a los recursos con los que cuenta desde su dimensión espiritual y que han favorecido el afrontamiento de su pérdida. En este segundo grupo se incluyen también los hábitos de vida saludable del consultante, ya que representan una gran forma de autodistanciamiento para él, ayudándole a vencer los mandatos psicofísicos. Estos grupos y sus respectivas categorías concuerdan con las preguntas orientadoras formuladas para esta investigación y buscan un acercamiento metodológico a la experiencia única y particular del consultante.

### **Vivencia de la Pérdida**

En relación con la pregunta orientadora dirigida a reconocer las manifestaciones de la vivencia de la pérdida de un ser querido, fue posible identificar un conjunto de conductas y situaciones concretas relatadas por Efraín, que se relacionan directamente con las etapas del duelo, donde se tomó como principales referentes a Kübler-Ross y Kessler (2015), quienes identifican cinco etapas en el duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. No obstante, para el análisis se tomaron elementos de aquellas etapas que tuvieron mayor énfasis o sobresalieron en el discurso del consultante (ira, depresión, aceptación), potenciadas por un conflicto entre progenitores, incluso tornándose en un duelo patológico en determinado momento, a causa de las circunstancias particulares en que se dieron los hechos y las escasas redes de apoyo familiar de Efraín. A continuación se presenta la información recolectada, la cual mantiene una gran coherencia con la evidencia empírica actual.

## Conflicto Parental y Pautas de Crianza

El conflicto de Efraín con Sandra, la madre de sus hijos, es quizás el principal factor predisponente para las dificultades emocionales de su hijo que lo llevaron finalmente al suicidio, según es interpretado por el mismo consultante, *“Si nosotros hubiéramos parado un poquito la pelea con Sandra, yo creo que nos habríamos acercado y dialogado sobre la situación de David”*, pues considera que este fue el motivo que los distrajo de las necesidades emocionales de su hijo. Efraín es consciente de que David resultó muy afectado a causa del conflicto parental, pues sus hijos terminaron tomando partido; sin embargo, parece atribuirle por completo a este hecho la decisión de David de quitarse la vida, desconociendo otros factores que también pudieron influir, como lo pudo ser sus pobres estrategias de afrontamiento y sus condicionantes biológicos. Efraín no le encuentra justificación a la muerte de su hijo, pues no le parece razonable que tuviera que ofrendar su vida para que ellos como padres pudieran solucionar sus diferencias y se lamenta por no haber empleado el diálogo con Sandra, *“según lo que me han comentado él dejó un video donde dijo que dejáramos de pelear ya, que arregláramos las cosas. Si yo hubiera sabido que era por eso, yo sé que habría puesto de mi parte”*.

En cuanto al manejo de la autoridad por parte de Efraín, se observa dificultad para ver su propia responsabilidad en la crianza, pues considera que Sandra era quien tenía la obligación de corregir a los hijos, por el hecho de ser quien convivía y pasaba la mayor parte del tiempo con ellos, *“recurría a mí porque ella no tenía voz de mando. Entonces me cogía a mí, que yo tenía que educarlos, mandarlos hasta que llegaba a maltratarlos salvajemente...”* *“O sea ella fue la que estuvo con los hijos, si no la obedecieron pues es ella la que tiene que tomar decisiones”*. Con esta aparente justificación, minimiza la importancia del tiempo que él compartía con sus hijos y la calidad del mismo, siendo una de las formas que tiene para reducir la sensación de

culpa por corregirlos con violencia. De otra parte, Efraín también atribuye a la desautorización por parte de Sandra su dificultad para ejercer la autoridad con sus hijos; así mismo, el obstáculo para infundirles hábitos saludables como el deporte y alejarlos de las adicciones. Incluso, percatándose de la influencia negativa por parte de los tíos por línea materna, no pudo hacer nada al respecto, *“la respuesta de la mamá cuando yo le dije que los tíos eran un mal ejemplo yo nunca la voy a olvidar, fue déjelos porque son adolescentes”*.

Por momentos, Efraín asume una posición ambivalente con respecto a su responsabilidad como padre frente a los conflictos emocionales de David; unas veces trata de justificarse, atribuyéndoselos a su separación con Sandra, desconociendo la importancia que pudo tener el conflicto parental. Otras veces, puede hacerse responsable identificando claramente, no sólo su desautorización hacia Sandra, sino la forma en que anulaba o invalidaba la emocionalidad de su hijo, *“Yo le decía no le ponga atención que su mamá es muy cansona, quédese callado cuando su mamá esté molestando...no se ponga a alegarle, no se ponga a decirle nada, sino ignórela, pero ya vi que no es bueno guardar todo eso... ¡es un error muy grande!”*. Efraín ahora es capaz de ver su propia conducta con mayor claridad y ha tomado correctivos con su hija Sofía para que no se repita la historia evitando hablarle negativamente de la madre.

### **Nostalgia Ante la Pérdida**

Para Efraín la pérdida de su hijo ha representado mucho más que eso, pues David era su amigo incondicional e imparcial, su confidente, *“David hace mucha falta, porque a pesar de que uno tenga más hijos, hay uno de todos ellos que uno admira, es al que le comenta todo, el amigo...”*; de tal manera que ha tenido que enfrentarse a una dura soledad, pues es una persona que tiene dificultad para expresar su verdadera emocionalidad. Efraín guarda una profunda gratitud hacia su hijo por todo el apoyo emocional que le brindó, *“al recordar a David, me*

*siento muy, muy agradecido con él. Lástima que no pudimos compartir más tiempo...” “él fue mi paño de lágrimas... De pronto supo muchas cosas mías que muchos en la casa no saben”.*

Según su relato, David era quien llenaba los vacíos emocionales del padre, mientras que él desatendía los de su hijo. En ese orden de ideas es de imaginarse la soledad a la que se ha visto expuesto, *“Estos dos años sin David han sido de mucha soledad...”* y la nostalgia infinita por la ausencia de su hijo, *“yo siempre he dicho que el padre y la madre que pierden a un hijo son unos muertos andantes, porque siempre vamos a vivir con el dolor de haber perdido un hijo”.*

Efraín se llena de nostalgia recordando todos los momentos que pudo compartir con su hijo, era también su compañero de juegos, *“él me echaba a tuta y yo le decía hágale mi caballito... O sea, ¡parecíamos dos niños!”*, se colocaban apodos, y los viernes compartían un par de cervezas mientras hablaban del trabajo y disfrutaban del momento, *“Nos comentábamos del trabajo, hablábamos bobadas, payasadas”.* No obstante, pese a la gran camaradería que había entre ellos, faltó confianza por parte de David para una mayor apertura con su padre.

Efraín tiene muchos recuerdos con su hijo que lo invaden de nostalgia, pero sin duda, lo que más rescata de su él es su alegría, ya que ambos compartían el mismo sentido del humor y es lo que prefiere recordar de David, *“la sonrisa es la que me acuerdo siempre de él... Él era mi payasito”*, aunque reconoce que ya no es el mismo de antes, pues ha perdido gran parte de su alegría, *“yo creo que con la ausencia de David ya no soy la misma persona que saboteaba al 100%, ahorita yo creo que he bajado el sabotaje a un 20%”.*

Las fechas especiales han sido especialmente difíciles para Efraín, ya que evoca recuerdos memorables donde compartía con David y disfrutaban mucho porque le daban rienda suelta a su sentido del humor. De igual manera, el aniversario de su muerte es doloroso para él.

## Ceguera Afectiva o Falta de Empatía

Efraín atribuye a la personalidad extrovertida de David, pero al mismo tiempo reservada en cuanto a temas personales, el no haber podido intuir lo que pasaba con su emocionalidad, *“Y como él siempre sabotaba conmigo... Él ocultaba mucho los problemas... Entonces yo decía chévere la relación que llevamos nosotros, pero vea que esa no era una relación muy confiable”* *“charlábamos, pero nunca charlábamos de lo que él pensaba y de lo que él sentía... ¡qué tristeza! donde hubiese sabido que él tenía mucho dolor a nivel emocional”*. Aparentemente su relación era, en parte, superficial, o con poca profundidad emocional, por lo cual, ahora con un mayor nivel de autocomprensión, reconoce su responsabilidad por no darse cuenta de lo que le pasaba a su hijo y concluye que faltó más confianza entre ellos, *“yo también cometí el mismo error de no darme cuenta de qué tenía”* *“a pesar de que nosotros sabotéabamos mucho nos faltó como confianza, él como que no confiaba en mí”*. Es posible que en medio del conflicto con la madre, Efraín estuviera más preocupado por pasarla bien con su hijo que por comprenderlo, a lo que se suman sus características de personalidad narcisista.

En algunos momentos, Efraín tiende a justificar el desconocimiento de la emocionalidad de su hijo argumentando *“la falta de tiempo”* o la no convivencia bajo el mismo techo, *“no lo conocí porque... porque nos veíamos muy poco tiempo, de 24 horas del día nos veíamos una hora o dos horas, eso es poco tiempo”*. Por otro lado, cree que, de alguna manera, las situaciones personales que vivió durante el año en que falleció su hijo (2017), como su segunda cirugía de columna, influyeron en el distanciamiento emocional que tuvieron. Aparentemente, sus momentos de compartir eran más para el regocijo que para el acercamiento afectivo. Aunque muchas de sus explicaciones podrían ser válidas, otras podrían ser formas de justificar su falta de empatía, pues tenía contacto a diario con su hijo y ese poco tiempo pudo ser de mayor calidad.

Por otro lado, Efraín experimenta una gran frustración, impotencia y decepción de sí mismo por no haber podido conocer a su propio hijo, pese a todo el amor que le tenía, “*Huyyy... Yo me siento una persona como desilusionada porque yo sí digo, si yo quiero a una persona, a un ser, y más a un ser que es mi hijo, me siento tan desilusionado porque no llegué a conocer a mi hijo*”. La ceguera afectiva de Efraín estaba reforzada con su creencia de que situaciones como el consumo de sustancias y el suicidio de los hijos, son cosas que les pasan a otras familias y que a la suya no llegarían. Lamentablemente se enteró de esta cruda realidad pero después de su muerte leyendo la Historia Clínica de su hijo (cumpliendo una tarea terapéutica), donde se evidenciaba que consumía desde hacía 1 año, se había autolesionado varias veces y había tenido un intento de suicidio fallido anterior al que él fue testigo, “*Al principio cuando yo investigué lloré mucho, porque yo no pensé que mi hijo fuera a hacer eso... Yo pensé que mis hijos eran personas más juiciosas, sanas, y ¡quién creyera!*”.

Finalmente, se observa cómo Efraín pasó por alto dos señales muy dicientes acerca de la conducta y emocionalidad de su hijo. Por un lado restaba importancia al riesgo que podría estar corriendo David al consumir drogas legales (alcohol y tabaco), casi que lo normalizaba, pero se siente decepcionado de él al darse cuenta de la realidad. Cabe anotar que sus encuentros habituales de los viernes eran ambientados por “un par de cervezas”, “*si yo me hubiese dado cuenta de que él en esos momentos empezaba a tomar era por aburrimiento... pero yo pensé que él lo hacía por seguir la corriente de los otros compañeros*” “*olía era siempre a cigarrillo. Pero de que nos hayamos dado cuenta, o que yo me haya dado cuenta de que estuviera consumiendo algo más fuerte no*”. Por otro lado, Efraín minimizaba la importancia de los problemas de relación con la madre, que su hijo David le manifestaba, “*ese año no me contó nada. Solamente, siempre se dedicaba a hablarme mal de la mamá. Nada más*”.



## Culpa y Señalamientos

Efraín ha sido objeto de muchos señalamientos por parte de Sandra, Julián y la familia de Sandra, quienes lo acusan de negligencia con su hijo, porque creen que él conocía la situación emocional de David, en vista de la relación tan estrecha que mantenían, *“todo el mundo me señalaba a mí y yo ya me lo estaba hasta creyendo, por eso es que me veía en ese abismo...”* *“Ahorita me culpan más porque David compartía mucho tiempo conmigo, hablábamos mucho y creen que yo sé de las cosas que David hacía”*.

Efraín fue testigo del segundo intento de suicidio de su hijo con arma cortopunzante y fue él quien lo llevó al hospital para que le brindaran atención por urgencias, de tal forma, que se siente muy culpable porque al poco tiempo de este episodio David se quitó la vida y él cree que si le hubiese dado la debida importancia a esta señal y buscado ayuda profesional desde ese momento quizás su hijo no estaría muerto, lamentándose profundamente por ello, como también lamenta no haberse dado cuenta que ya había tenido un episodio anterior de intento suicida. No obstante, la mala imagen que tenía de los psicólogos influyó para que no buscara este tipo de apoyo, a la vez que les transmitió su mentalidad a sus hijos, *“yo tenía una opinión de que la psicología no servía para nada, pero vea que sí sirve y mucho, porque ayuda a cambiar”*.

La culpa que siente Efraín es innegable, como también lo es su amor incondicional hacia su hijo, *“yo siempre digo, si él me hubiera comentado, a mí no me hubiera importado mi estrés, mis dolores, ¡nada! porque primero es mi hijo”*; Efraín se lamenta porque su hijo no le comentó su verdadera situación emocional, tal vez tratando de evitarle una preocupación adicional. Incluso, pareciera que el hijo trataba de sobreproteger al padre al verlo desvalido. Quizás su excesiva atención a sus propias necesidades fue lo que lo cegó frente a las necesidades de su hijo.

Efraín siente mucha culpa y rabia consigo mismo por los métodos correctivos que empleó con sus hijos, pues cree que pudieron haber afectado emocionalmente a David. Así mismo, siente mucha decepción de sí mismo por seguir las mismas pautas de crianza que emplearon sus padres con él, que tanto dolor le ocasionaron en su infancia y aun actualmente después de tantos años, *“Yo los corregía como me corrigieron a mí... Me molesta de mí mismo, porque mis papás nos cogían y nos amarraban y nos golpeaban”*. Ahora es capaz de reconocer que se dejó dominar por la rabia, *“De tantas quejas que daba la mamá de ellos, yo en ese tiempo no sentía dolor sino rabia y los golpeaba con rabia y más rabia. Y... pues sí, siento un dolor inmenso”*. Además siente una gran frustración por no haberle podido pedir perdón en vida, *“se me murió David y no pude decirle perdón por como lo castigué”*.

Por otra parte, los señalamientos entre Efraín y Sandra han sido mutuos de manera constante por la forma como cada uno corregía a los hijos, los cuales se intensificaron mucho más tras la partida de David, agudizando el conflicto entre ellos. Muchas veces Efraín parecía competir con Sandra por el amor de sus hijos, pero en esa disputa dejaba de lado la verdadera emocionalidad de David, *“Por eso era que David siempre se iba para mi casa porque sentía como más descanso; él decía es que vivir con mi mamá allá es un infierno”*.

Luego de 2 años de la muerte de David, Efraín logra ver el video que grabó antes de morir donde liberaba de responsabilidad por su decisión a sus seres queridos y les pedía que la respetaran. Así por fin pudo descansar del peso que cargó durante tanto tiempo y también comprendió que no debía culpar a nadie. Esta tarea terapéutica resultó ser un acto poderosamente liberador y sanador para Efraín. Otro aspecto que lo ayudó a liberarse de culpa, fue el hecho de aceptar que, pese a su rudeza hacia sus hijos durante la crianza, les brindó enseñanzas que ellos valoraron y recuperó la confianza en su rol de padre y en la buena relación que tenía con David.

## Duelo Complicado

Los múltiples señalamientos que recibió Efraín le hicieron llegar a contemplar la idea del suicidio, aunque es consciente de que ama la vida y no es una idea intrínseca, sino inducido por la situación, pues su amor por la vida es incondicional, *“una vez dije que quería atentar contra mi vida, pero lo dije como por tristeza, por rabia... Sí, porque uno no piensa en ese momento porque todo el mundo lo señala, lo culpa, entonces yo lo estaba tomando como en serio”*. Sin embargo, llegó a hacer valoraciones desadaptativas de sí mismo en relación con la muerte de su hijo abrumado por la sensación de culpa, incluso perdiendo el sentido de su vida, *“¿Más de un año duré sin encontrarle sentido a la vida! Vi que se estaba desplomando Efraín, ¡sabiendo que él ama la vida!”*.

Es evidente el estado de desesperación de Efraín lo tenía sumido en una depresión profunda, lo que él compara con un “abismo”, donde, incluso, le generó un trastorno del sueño, un signo que nunca se había presentado en él, gracias a sus hábitos de vida saludable, y uno de los principales indicadores de su afectación emocional *“no me sentía tan bien, yo dormía pero no descansaba; a pesar de que estaba cansado permanecía despierto... Yo digo ¿es como encontrarse con un abismo!”*. Claramente, el verse juzgado y rechazado por sus seres más cercanos, sin redes de apoyo familiar, sumado a su duelo por la pérdida lo desestabilizó por completo, *“ya me veía como perdido en la desesperación, ¡estaba muy desesperado por las cosas que me estaban sucediendo!”* *“O sea, ¡no me hallaba! yo ya me veía perdido”*.

Alrededor de un año después del fallecimiento de su hijo, justo en la cúspide más alta de un duelo complicado y en medio de una tristeza desbordada, Efraín toma la decisión de no seguir sufriendo por la pérdida en un valeroso acto de poder de oposición de su espíritu, buscando

alivio y desahogo mediante la práctica de su deporte, *“iba en la bicicleta y lloraba sin parar... Eso fue como a principios de enero de este año, y dije ¡ya no más! dije “¡David, no más!”*.

Efraín se sentía abandonado por todos sus seres queridos, se sentía completamente solo; pero estando en lo más profundo del abismo, encuentra una mano ayuda, un sacerdote católico que lo escucha y lo guía no sólo espiritualmente, sino que lo motiva a buscar ayuda profesional, *“Sí, eso es lo bonito, ese sacerdote me dio la mano para que yo extendiera la otra y fuera a buscar la ayuda profesional” “Yo siempre he dicho que yo nunca he pensado en atentar contra mi vida, ¡pero si yo no hubiera llegado al sacerdote y si no hubiera llegado a usted como psicóloga yo no sé qué sería de mi vida! No sé cómo estaría”*. Lo realmente especial que encontró en el apoyo del religioso fue que lo escuchó como nadie lo había hecho hasta ese momento y sin juzgarlo, eso es precisamente lo que más valora, pues siempre se había caracterizado por ocultar sus emociones. Sin embargo, era tal su desborde emocional que recibió con agrado y gratitud la escucha empática que le brindó el religioso. Este encuentro humano le devolvió la fe y esperanza. Aunque Efraín es un hombre creyente, la difícil experiencia de la pérdida de su hijo le hizo perder por un momento la fe, *“cuando perdimos a nuestro hijo dije Dios no existe ¡Dios para mí no existe! y eso se lo dije al sacerdote”*.

Sin duda, debió ser tal el grado de desesperación de Efraín que buscó ayuda espiritual, sin ser un creyente consagrado a ningún culto religioso, pues nunca recibió en su hogar de origen estas convicciones de manera profunda sino por tradición. No obstante, su estado de desesperación lo llevó a un reencuentro espiritual gracias a la calidez que le brindó esta persona, *“Si yo no hubiera seguido por ese camino no sé qué decisión hubiera tomado... estaba desesperado, no sabía qué era lo que tenía... Pero ese sacerdote me guió por buen camino.... ¡lo bonito fue que él me oyó!”*.

## Aceptación

Efraín tiene claro que aún no ha superado la pérdida de su hijo, pese a que ya han pasado casi 2 años. Es tan grande su dolor que, metafóricamente hablando, siente como si estuviera “muerto en vida”, *“Sí, ya no está, pero para aceptarlo falta mucho. Una vez escribí: el hijo se va pero entierra en vida a los padres”*. Sin embargo, es consciente de que lo más sano es tratar de sobreponerse al dolor de la pérdida para poder seguir adelante, *“Pues tocará pasar la página y seguir nuestra vida”*, no obstante sabe que, aunque “pase la página”, nunca podrá olvidar a su hijo, pero sí se siente capaz de dejar el sufrimiento atrás, *“No, olvidarlo no, sino olvidar cosas que lo pueden estar lastimando a uno”*.

De otra parte, Efraín es muy realista al afirmar que la misma vida lo irá confrontando con la realidad de que su hijo ya no está y con el paso del tiempo vendrá la aceptación, como lo ha comprobado poco a poco, especialmente en la celebración de las fechas especiales, *“yo creo que con el transcurso del tiempo uno asimila que ya no está, al ver cuántos cumpleaños ya pasaron, cuántas Navidades, cuántas cosas han sucedido desde la partida él”* *“Yo creo que se aprende a vivir sin la presencia de él. ¿De superar? Yo creo que hay que darle tiempo al tiempo... pero, se aprende a vivir sin esa persona”*.

Según su experiencia, Efraín considera que lo que más le ha ayudado a aceptar la pérdida es el paso del tiempo y resolver las diferencias con la madre de sus hijos, ya que esto le ha traído paz al tratar de sanar vínculos familiares. Por otro lado, aceptar que son cosas de la vida o del destino fue mucho más llevadero que acusar a Dios, *“Yo pensé que Dios nos arrebató un hijo pero no, no fue Dios, son cosas de la vida”*.

### **Recursos Noológicos, Personales o Espirituales**

Con respecto a la segunda pregunta orientadora, dirigida a reconocer de qué manera influyen los recursos noológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido, fue igualmente posible identificar un conjunto de conductas concretas asociadas a la movilización de recursos noológicos. Desde el inicio del proceso se evidenció que Efraín disponía de estos recursos en su dimensión espiritual, siendo el principal foco de atención que motivó la presente investigación, por su gran capacidad de oponerse a los mandatos psicofísicos y la facultad de trascender y encontrarle un sentido a su vida. A continuación se presenta la información recolectada de este segundo grupo de categorías, la cual es coherente con la vivencia del participante.

#### **Hábitos de Vida Saludable**

Efraín valora mucho la vida y esto lo ha llevado a tener gran autocuidado tanto con su salud como con su propia vida, por eso ni siquiera contempla seriamente la posibilidad del suicidio como una salida a sus problemas; además, para él es muy importante conservar su autonomía. Cabe anotar que solamente en el momento más crítico de su duelo fue cuando concibió la idea del suicidio llevado por la desesperación, *“creo que yo siempre he querido vivir, por eso siempre he cuidado mi salud y ando con cuidado en las calles para que no vaya a tener ningún accidente”*. De otra parte, es un consagrado deportista desde temprana edad, pues contó con el apoyo de personas que lo indujeron al deporte desde niño, lo que contribuyó a que se mantuviera alejado de las adicciones, evidenciando que en todo momento opta por tomar las decisiones que, a su parecer, son las que más le convienen. Este hábito lo ha conservado hasta la actualidad y es su principal arma contra el estrés. La devoción al deporte, en especial al ciclismo, ya que no puede practicar su anhelado atletismo, es para Efraín la mejor alternativa al dolor

emocional por su pérdida, además contribuye con el manejo de sus dolores físicos a causa de sus problemas de columna. De esta manera, con sus hábitos y estilo de vida saludable se opone con estoicismo al sufrimiento inevitable, venciendo los mandatos psicofísicos y evitando tener que depender de fármacos para mantener la estabilidad emocional. Es tanta la devoción que expresa hacia el deporte, que es capaz de compararlo con el valor que tienen sus hijos para él, *“Para mí el deporte, cuando sale uno de trabajar, es como quitársele el estrés, el peso... Yo salgo del trabajo y cojo mi bicicleta, hago una hora, o 40 minutos diariamente porque ¡para mí el deporte es lo más valioso como lo son mis hijos!” “Si David estuviera acá él le diría ¡mi papá no es devoto al catolicismo pero sí es devoto al deporte!”*.

Gracias a sus hábitos de vida saludable, Efraín ha tenido un gran aliado en la batalla que libra día a día en su duelo, *“Entonces me refugié más en mi ciclismo, mi cicla es la que le puede decir muchas cosas” “¡me iba a dar vueltas lejos, largas! hasta terminar agotado y llegar a la casa ¡sólo a dormir!” “¡hay que sacar las fuerzas todos los días! En los días grises yo saco las fuerzas; para olvidar un poquito el estrés me voy, me monto en la cicla, voy concentrado en lo mío y así descanso y puedo conciliar el sueño en la noche”*.

Por otro lado, Efraín busca la soledad en momentos de tristeza y ocio, pero la aprovecha para realizar sus hobbies o actividades favoritas, tales como oír música, leer, ver televisión o “hacer oficio”. Además, le genera tranquilidad y paz espiritual, por lo cual le ha permitido encontrar agrado en ella. Para Efraín, la soledad por elección no es sinónimo de depresión, *“busco la soledad, ¡pero sin pensamientos malos! no es que esté depresivo, sino que me gusta estar solo....A veces me preguntan que si estoy deprimido y les digo no, yo no estoy deprimido. Y me molesta esa palabra ‘deprimido’ porque ¡yo deprimido no! ¡No! No, gracias a Dios no, porque yo sé que deprimido es como si tuviera pensamientos malos”*. Con esto Efraín demuestra

que es una persona que siempre asume una actitud incluso ante sus propias emociones. Decide si se identifica o no con una emoción y se hace dueño de aquellas que no le representan bienestar.

De otra parte, buscar la soledad cuando está triste lo ha llevado a adquirir una actitud reflexiva o introspectiva que le ha permitido salir de sí mismo para auto-observarse y además se ha podido liberar de la tensión emocional de la tristeza llorando a solas, es así que representa una gran forma de autodistanciamiento para él, *“Cuando me da tristeza... a veces prefiero estar solo, como encerrado en mí mismo pero sin pensamientos malos, sino a veces meditando”* *“El cuerpo se relaja todo, se relaja la mente, hasta espiritualmente yo creo”* *“Medito como haciéndome preguntas de qué pasó... En qué he fallado...”* *“Como que uno reflexiona más, arregla todos sus pensamientos cuando llora a solas... se desahogan muchas cosas y es bueno cuando uno tiene dolores así”*.

### **Poder de Resistencia del Espíritu**

Desde temprana edad Efraín aprendió a oponerse a las adversidades gracias a su poder de resistencia del espíritu, por eso compara su vida con la de su hijo David, dando a entender que el sufrimiento no es excusa para hacer lo que él hizo. Aunque reconoce que castigó con severidad a sus hijos, argumenta que su propio sufrimiento fue mayor debido a que tuvo que trabajar desde su infancia, *“si David estaba sufriendo, yo también he sufrido y no es que sea egoísta con mi hijo, sino que he sufrido y he sabido llevar la vida”*. Con esto demuestra por medio de su propio ejemplo, que el espíritu puede oponerse a los condicionantes del ambiente.

Para Efraín, no existen justificaciones para tomar malas decisiones después de los 15 años, pues él piensa que el ser humano a esa edad ya cuenta con libre albedrío o poder de decisión. Cabe anotar que sus hijos tomaron el camino de las adicciones, el cutting y los



repetidos intentos de suicidio posterior a los 15 años, *“yo no tuve el diálogo de mis papás y tampoco tenía un manual que me dijera, ‘usted se va por este buen camino, usted no coja este camino malo’, nada... pero yo creo que uno ya a los 15 años analiza”*. De esta manera deja claro que, por más difíciles que sean las circunstancias, el ser humano no está predestinado, sino que sigue conservando su libertad.

Por otro lado, el sentido del humor le ha servido para oponerse al sufrimiento tanto físico como emocional, *“Yo sobrellevo mis tristezas haciendo reír, no involucrando mis problemas, mis dolores físicos, mis dolores emocionales, nada... porque los demás no tienen la culpa de lo que yo estoy viviendo”*, y considera que aunque su hijo le seguía los pasos en lo que él denomina “el sabotaje”, la diferencia es que David se encerraba mucho en sí mismo, *“En cambio yo le hago el quite a la vida haciéndole una burla sana o no sana, pero él no era capaz, él no tenía el mismo picante que yo le meto a la vida”*. Aunque Efraín también es un hombre reservado en cuanto a sus asuntos personales, desde su adolescencia el sentido del humor se le convirtió en un hábito de vida que lo ha salvado de la desesperación ayudándole también a autodistanciarse, *“me gustaría que me recuerden por el sentido del humor, así sea negro, verde, sano”*.

Efraín valora tanto la vida, que ni siquiera las graves afecciones de salud que ha tenido, como sus dos cirugías de columna, han logrado hacerle perder la fe en ella, ni han podido alejarlo del deporte, *“yo valoro mi vida, para mí la vida es muy bonita”*. Aquí demuestra que los condicionantes biológicos tampoco pueden quitarle su libertad.

### **Valores de Actitud**

Efraín es capaz de “pasar la página” reconociendo que ha llorado lo suficiente la pérdida de su hijo y que aunque la nostalgia permanezca para siempre, lo verdaderamente importante es

cambiar por el bien de los seres queridos que aún le quedan. Aquí se demuestra su estructura de valores horizontal o en paralelo, que no lo deja derrumbarse, *“ya he llorado por mi hijo, seguiré llorando pero ahora es el cambio... porque hay otros seres que quedan, hay más seres queridos”*. La actitud que asume hacia la pérdida de su hijo es muy realista, pues acepta que es irremediable y que lo más sano para él y su familia es recordar sólo los buenos momentos que vivieron con David, manteniéndolo vivo en sus memorias, *“Toca cerrar el libro, porque si vamos a recordarlo todos los días, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, ¿no nos estamos haciendo ningún bien! Estamos es perjudicándonos”*. Esta actitud de Efraín es fiel a su principio de buscar siempre lo mejor para él y no hacerse daño.

Efraín es un enamorado de la vida pese a cualquier circunstancia y está dispuesto a hacerle frente al sufrimiento por la pérdida de su hijo durante muchos años, pues su deseo de vivir 100 años no ha cambiado. Con su visión optimista de la vida, él no alcanza a comprender cómo David no pudo descubrir la belleza de la vida, *“¡Las ganas de vivir! Lo mío es las ganas de vivir, de seguir luchando, porque yo a veces no sé si entiendo a las personas como mi hijo que le quedó grande la vida”*.

La vida de Efraín siempre ha estado marcada por los tropiezos y dificultades, pero ni siquiera el más grande de ellos, que fue la muerte de su hijo pudo desanimarlo de seguir viviendo. El enfrentarse repetidamente a las dificultades le hizo desarrollar una gran autoeficacia frente a la adversidad, *“yo siempre voy a decir que la vida es maravillosa. En la vida hay tropiezos donde uno tiene que... si se cae se levanta; si se cae 10 veces, se levanta 10 veces, porque si no, vuelvo y digo, no sería la vida ¡quién sabe qué sería eso!”*. Es así que Efraín no asume una posición facilista de la vida, sino que la contempla llena de dificultades pero, justamente, eso es lo que le apasiona tanto de ella, *“Me emociona ¡Lo dura! ¡Lo dura que es la*

*vida! Porque si la vida fuera fácil no emocionaría... La vida hay que probarla, hay que sentirla”*  
*“Yo me clasifico en el grupo del ‘sí a la vida a pesar de todo’, porque si la vida fuera fácil no le daríamos ningún interés”.*

Tras la muerte de su hijo Efraín asume con más firmeza su anhelo de vivir 100 años, porque tiene ahora un sentido adicional para él: “un pacto con su hijo” en vida, *“La promesa de vivir 100 años es ante el alma de David”*. Efraín siempre busca el lado positivo de todo lo que le pasa en la vida; es una persona que siempre da la batalla, siempre responde incólume a las preguntas que la vida le hace, *“Por la falta de David, estuve un tiempo en un abismo, pero no me dejé llevar, ¡no me dejé hundir más! Yo mismo salí adelante, en busca de ayudas he salido adelante y no me he dejado ganar de nada”*.

### **Sentido del Sufrimiento**

Para Efraín el sufrimiento es inherente al ser humano, como lo es la enfermedad para un cuerpo sano; para él la vida no pierde belleza por el sufrimiento, *“el que diga que la vida no es bonita, que quiere una vida pero sin sufrimientos eso no es vivir, porque para eso hay que luchar”*. Nunca ha perdido la fe ni el amor por la vida a pesar de todo lo que ha tenido que vivir, *“desde pequeño he luchado, desde chiquito he visto el maltrato, he visto la lucha con todo lo que me ha tocado pasar, ¡pero la vida es muy bonita! Con todo esto, yo creo que el 80% es de sufrimiento, y el otro 20% es ¡saberla llevar! ¡Porque si fuera el 80% fácil y sólo el 20% tropiezos, no creo que sería bueno vivir!”*.

Efraín contempla el sufrimiento como “pruebas”, a las que hay que hacerles frente y que le ayudan al ser humano a madurar para no volver a caer en los mismos errores. Además le ha permitido descubrirse a sí mismo, *“Las pruebas sirven para adquirir una madurez personal...”*

*Sí, porque si uno no sufriera no tendría ni madurez” “el sufrimiento me ha ayudado para no volver a cometer errores que ya he cometido tiempos atrás y demostrarle a mucha gente que he sufrido y el sufrimiento me ha hecho cambiar”.*

Luego de comprender el sentido del sufrimiento, y de trasegar por su duelo por un tiempo, Efraín comprende uno de los pocos “para qué” de su pérdida: para que se gestara un cambio en él, y se siente satisfecho por ello. Por otro lado, piensa que si no se hubiese generado un cambio, habría sido una pérdida sin sentido, *“después de más de 1 año yo dije, de pronto Davidsito quería que yo cambiara y, gracias a Dios, a mi vida le he dado otro rumbo y me siento tan feliz”*. El hallarle un sentido a su pérdida es lo que la hace llevadera, pues es una situación inevitable donde no queda más opción que hacerle frente a un destino que no se puede cambiar.

### **Autotrascendencia**

El motor de Efraín para continuar luchando después de la pérdida de su hijo David es el amor que siente por sus otros hijos. Gracias a que tiene una estructura de valores construida en paralelo, u horizontal y no piramidal, ha logrado aferrarse a otras razones para seguir viviendo y no derrumbarse con la pérdida, *“Las fuerzas y las ganas de seguir luchando son por mis hijos... ¡Los que quedan claro! ¡Gracias a Dios esa es la fortaleza que yo tengo! ¡Ellos son los que me mantienen acá, porque yo los quiero mucho!”*.

A raíz de su difícil vivencia a Efraín le surge la iniciativa de orientar a otros mediante charlas de concientización, para que no repitan los mismos errores que él y Sandra cometieron con sus hijos, al punto de perder a uno de ellos, y para que no tengan que pasar por el dolor inevitable que él y su familia están sintiendo ahora, *“¡Me gustaría hacer charlas! Yo sé que hay papás que no quisieran vivir lo que nosotros vivimos... porque nosotros como padres al perder*

*un hijo, ¡nosotros no estamos completos, somos muertos en vida!*”. Este es un acto de autotrascendencia, pues está dejando de lado su propio dolor para darse al otro, en este caso a una misión de amor al prójimo, *“para que las demás personas se den cuenta del dolor de perder un hijo, porque así podemos reflexionar y podemos ayudar a los demás a que reflexionen acerca de porqué un hijo tiene dolor”*. Es evidente que la pérdida de su hijo le ha ayudado a Efraín a mostrarse más sensible hacia los demás.

A Efraín le gustaría empezar por escuchar a los jóvenes que se encuentren en la misma situación de sus hijos, lo que no hizo con ellos, como una forma de enmendar el error, y posteriormente transmitirles a los padres el pensamiento de sus hijos para que los comprendan, *“A mí sí me gustaría, les daría una charla primero a los jóvenes, después a los papás... Me gustaría oír a los jóvenes, lo que yo no hice oyendo a mis hijos, me gustaría oír a otros pelaos”*. Efraín está muy sensibilizado hacia el “escuchar al otro”, pues considera que su falta de escucha fue lo que le costó la vida de su hijo.

Efraín entendió con su pérdida, que muchas veces se minimiza el sufrimiento de un miembro de la familia, pues quizás eso le impidió prestarle a su hijo la ayuda que necesitaba y le gustaría contribuir a otros con su experiencia haciendo charlas de sensibilización, *“Pero me gustaría hacerla con los papás o las personas que estén con situaciones iguales de depresión... aburridos por... ¡a veces uno dice, pendejadas! Pero no son pendejadas”*. Comprendió con su experiencia la importancia de no subestimar las emociones y sentimientos de los demás, pues la vida le dio una gran lección de empatía aprendiendo a ver las necesidades del otro. Es así que se proyecta a enseñar a otros desde el amor, sin intención de causar daño, como tal vez sí ocurrió con su hijo y como le ocurrió a él mismo con los señalamientos que le hicieron, *“Sin ir a criticar un hijo, sin ir a criticar un papá; porque si ya cometimos el error nosotros, no voy a dañar a un*

*papá o a un hijo, sino que tenemos que aprender eso*". Es evidente que se ha sensibilizado mucho hacia el dolor ajeno, pues lo ha sentido en carne propia, quedando comprobado que ha realizado un adecuado proceso de diferenciación.

La experiencia vivida por Efraín con su hijo, sumada al proceso terapéutico realizado, lo llevan finalmente a valorar el apoyo psicológico y es capaz, incluso, de recomendar a otros que están pasando por lo que él pasó, que busquen ayuda profesional de esta índole, *"yo ahorita los aconsejo que los psicólogos son buenos"*, incluso, se proyecta a futuro trabajando en equipo con psicólogos enseñándoles a los jóvenes a valorar la vida, eso en lo que él se ha convertido en un experto. Por último, Efraín manifiesta sentir alivio al prevenir a otros con su dolorosa experiencia para que no pasen por lo mismo que él pasó y le encuentra un sentido o propósito a su pérdida en el ayudar a otros mostrándose generoso y altruista.

## Discusión y Conclusiones

Con base en la información analizada a partir del discurso de Efraín junto con el marco conceptual referenciado, es posible dar respuesta a las preguntas orientadoras presentadas como eje de esta investigación. De los relatos del consultante emergen varias unidades de análisis que son agrupadas en dos grandes temas o categorías bien delimitadas. La primera de ellas hace alusión a todos los factores o circunstancias familiares, emocionales y psicológicas que rodearon la pérdida, tales como el conflicto parental y la dificultad en pautas de crianza, la nostalgia por la ausencia del hijo, la ceguera afectiva o falta de empatía, la culpa y señalamientos, la complicación del duelo y finalmente la aceptación, dando cuenta de la primera pregunta orientadora (*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*).

La segunda gran categoría de análisis agrupa todas las evidencias de los recursos, personales, psicológicos o espirituales que se manifiestan a través del autodistanciamiento y la autotranscendencia, identificados en el discurso del consultante y que contribuyen a la elaboración de su duelo, haciendo énfasis en aspectos tales como los hábitos de vida saludable, y en fundamentos logoterapéuticos como el poder de resistencia del espíritu, los valores de actitud y el sentido del sufrimiento. Estas variables emergentes corresponderían al abordaje de la segunda pregunta orientadora (*¿De qué manera influyen los recursos psicológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*).

El análisis de todos estos fenómenos en el relato de Efraín evidencia claros puntos de encuentro, entre el discurso logoterapéutico y los diversos fenómenos teóricos y empíricamente ligados a la elaboración del duelo desde la espiritualidad del ser humano, como se verá a continuación.

Haciendo un análisis de los elementos más frecuentemente señalados por Efraín vinculados a su vivencia de la pérdida, sobresalen dos grandes categorías visiblemente conectadas que, para efectos de la exposición del caso, serán desagregadas. En primer lugar, se identifican algunos factores externos claramente delimitados como el conflicto parental y la dinámica familiar circundante. En segundo lugar, se evidencian los factores internos, ubicados más en el plano personal del consultante, propiamente en el proceso de duelo como tal, en la forma como vivencia internamente su pérdida, pasando por las diferentes etapas tomando como referente la teoría de Kübler-Ross y Kessler (2015), entre otros autores estudiosos del tema.

Con respecto a los factores externos, Efraín es consciente de que el conflicto parental fue quizás el principal factor predisponente para los conflictos emocionales de David, que finalmente lo llevaron al suicidio y concluye que si él y la madre de sus hijos hubieran hecho un alto en la contienda no hubiesen estado tan distraídos de las necesidades emocionales de David y, muy seguramente, habrían encontrado los canales de comunicación adecuados para concertar acerca de las dificultades de su hijo y así proporcionarle la ayuda que requería, *“Si nosotros hubiéramos parado un poquito la pelea con Sandra, yo creo que nos habríamos acercado y dialogado sobre la situación de David”*. Efraín reconoce que el conflicto entre progenitores perturbó no sólo a David, sino a todos sus hijos, quienes terminaron tomando partido, resultando David como el más afectado con la situación, esto en consonancia con lo referido por Benavides-Mora, Villota-Melo, y Villalobos-Galvis (2019) quienes encontraron en una reciente investigación realizada en Colombia entre los años 2004 a 2018, que entre los factores de mayor riesgo para el suicidio en jóvenes la disfunción familiar es uno de los temas centrales, además de los trastornos afectivos y el consumo de sustancias psicoactivas (incluido el alcohol), circunstancias que también padecía David y que complicaron su situación. Las desavenencias entre los hijos y los padres igualmente



representan un factor importante de riesgo (Rodríguez, García, y Ciriacos, 2005). Otros autores confirman lo dicho por estos investigadores, argumentando que además de los anteriores, un intento de suicidio previo incrementa significativamente el riesgo de suicidio en la población juvenil, lo mismo que la patología familiar y los antecedentes de conducta suicida en el entorno familiar (Cabra, Infante, y Sosa, 2010; Shaffer y Pfeffer, 2001), situación que también se evidenció por la línea materna del joven, ya que los hermanos de su progenitora presentaron trastornos psiquiátricos e intento de suicidio. No obstante, según estas investigaciones se debe tener claridad en que los problemas de comunicación entre los padres, y entre los padres y los hijos, aunque sí constituyen un factor de riesgo importante y se evidencia una imperante necesidad de mejorar la calidad de las relaciones familiares como factor protector de esta población, no son la única causa de suicidio de un hijo, pues según estudios de autopsia psicológica se ha identificado que aproximadamente el 90% de los suicidios de adolescentes evidencian preexistencia de trastorno psiquiátrico (Cabra et ál., 2010).

En ese orden de ideas, es posible afirmar que la culpa que Efraín se atribuía por la decisión de su hijo de quitarse la vida en parte era desproporcionada y desadaptativa, obviamente, fomentada por los múltiples señalamientos del grupo familiar. Sin embargo, tampoco se puede obviar la culpa real o justificada que le generan tanto los conflictos con la madre de sus hijos como los métodos correctivos inadecuados que empleó con ellos, asumiendo su responsabilidad gracias al desarrollo de su capacidad de autocomprensión a través del proceso terapéutico, pues al inicio, cuando aún evidenciaba una pobre manifestación de este recurso, se excusaba por sus errores en la crianza atribuyéndoselos a Sandra. Tampoco se puede desconocer que la desautorización mutua con la madre de sus hijos, además de la interferencia y mal ejemplo de los tíos maternos, fomentaron las dificultades de sus hijos. Efraín finalmente logra

comprender los efectos negativos de la desautorización de su parte hacia Sandra y opta por cambiar de estrategia con su hija menor para no seguir cometiendo los mismos errores.

Frente a los factores internos, específicamente en cuanto al fenómeno del duelo entendido como la respuesta natural por la pérdida de alguien o algo y que sigue un proceso de reorganización (Torres, 2015), es importante empezar diciendo que el duelo por la muerte de un ser querido es uno de los estresores más intensos de la vida (Holmes, 1967) y cada persona lo vive de manera diferente dependiendo de varios factores, como la relación emocional con el fallecido, circunstancias de la muerte, tiempo de preparación para la pérdida, estrategias de afrontamiento del doliente y sus propios recursos personales, familiares y sociales entre otros (Worden, 2002). Muchos autores sostienen que el proceso del duelo se lleva a través de unas etapas que no necesariamente siguen un orden estricto; entre las figuras más representativas de esta teoría se encuentra a Kübler-Ross y Kessler (2015) quienes identifican cinco etapas en el duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Otros como Worden (2002), más que en las etapas, se centran en el proceso activo de adaptación a la pérdida que implica el duelo. Según Lukas (2002), el duelo se encuentra ubicado en lo más profundo del corazón en el centro espiritual y mental de la persona, ya que es la consciencia de una pérdida valiosa. La pérdida de un hijo, independientemente de las causas y circunstancias de su muerte, o de la edad, según los expertos es una de las experiencias más dolorosas y demoledoras para cualquier ser humano; es un hecho que va contra natura, se percibe como un gran absurdo, el dolor y la soledad son indescritibles, es un dolor que se siente en el alma (Acero, 2013; Fonnegra, 1999), *“yo siempre he dicho que el padre y la madre que pierden a un hijo son unos muertos andantes, porque siempre vamos a vivir con el dolor de haber perdido un hijo”*, máxime tratándose de una relación tan cercana y dependiente como la que tenía Efraín con su hijo, pues según su relato

David era su sostén emocional en lugar de serlo él para su hijo, *“él fue mi paño de lágrimas... De pronto supo muchas cosas más que muchos en la casa no saben”*. David era mucho más que su hijo, era su confidente y amigo incondicional, *“David hace mucha falta, porque a pesar de que uno tenga más hijos, hay uno de todos ellos que uno admira, es al que le comenta todo, el amigo...”*, y el dolor de la ausencia se agudiza tratándose de alguien con dificultad en cuanto a la expresión emocional como Efraín. Fonnegra (1999), afirma que así los padres tengan más hijos, el vacío que deja el hijo muerto es imposible de llenar; y cuando su muerte ocurre de manera repentina, como en este caso, es casi imposible de aceptar.

Efraín compartió con su hijo momentos inolvidables, como los paseos familiares y episodios de la cotidianidad que le son muy significativos, *“él me echaba a tuta y yo le decía hágale mi caballito... O sea, ¡parecíamos dos niños!”*, eran momentos de mucha camaradería entre padre e hijo que es, justamente, lo que prefiere recordar por el resto de su vida, esto en concordancia con lo expuesto por Martínez L. (2019), quien afirma que las emociones que acompañan la pérdida como la rebeldía, el miedo, angustia se van transformando en aceptación y crecimiento, con la conciencia de que el amor sobrevive incluso a la muerte. Es decir, el ser humano está en la capacidad de no dejarse determinar por sus sentimientos, sino que puede hacerse consciente de las ganancias siendo agradecido por los bellos momentos, *“la sonrisa es la que me acuerdo siempre de él... Él era mi payasito” “al recordar a David, me siento muy, muy agradecido con él. Lástima que no pudimos compartir más tiempo...”*. Por otro lado, las fechas especiales como las fiestas decembrinas y los cumpleaños han sido dolorosos recordatorios para Efraín, lo mismo que el aniversario de su muerte.

El mayor nivel de autocomprensión que Efraín va obteniendo con el transcurrir del proceso terapéutico le ayuda a darse cuenta de que la relación con su hijo era de poca

profundidad emocional, pese a la gran camaradería que había entre ellos, lo que le impidió conocer su verdadera emocionalidad, *“yo decía chévere la relación que llevamos nosotros, pero vea que esa no era una relación muy confiable” “charlábamos, pero nunca charlábamos de lo que él pensaba y de lo que él sentía... ¡qué tristeza! donde hubiese sabido que él tenía mucho dolor a nivel emocional”*. Si bien los rasgos de personalidad de David pudieron influir, por otro lado, no se puede desconocer que las características de personalidad de Efraín igualmente hicieron su parte, pues según el Cuestionario de Personalidad de Millon MCMI-II (Millon y Davis, 1998), se evidenció un indicador moderado en la subescala Narcisista (75), que probablemente pudieron distraerlo de las necesidades emocionales de su hijo al estar más pendiente de las propias, por su poca empatía y capacidad de diferenciación. A través del proceso terapéutico Efraín es capaz de asumir su responsabilidad, *“yo también cometí el mismo error de no darme cuenta de qué tenía” “a pesar de que nosotros saboteábamos mucho nos faltó como confianza, él como que no confiaba en mí”*. La ceguera afectiva de Efraín también estaba reforzada por su falsa creencia de que el consumo de sustancias y el suicidio son asuntos que les pasan a otros, mas no a su familia.

Respecto a la etapa de la ira en el caso de Efraín, se evidencian muchas formas de expresión. La principal de ellas es la culpa, que según Kübler-Ross y Kessler (2015), es una manifestación frecuente de la ira, es la ira hacia sí mismo, y ésta era la que más agobiaba a Efraín, ya que no sólo recibía múltiples señalamientos de sus seres queridos, sino que se acusaba a sí mismo por la decisión de David, y siente una gran frustración, impotencia y decepción de sí mismo por no haber sabido ver lo que le ocurría, *“Huyyy... Yo me siento una persona como desilusionada porque yo sí digo, si yo quiero a una persona, a un ser, y más a un ser que es mi hijo, me siento tan desilusionado porque no llegué a conocer a mi hijo” “todo el mundo me*

*señalaba a mí y yo ya me lo estaba hasta creyendo, por eso es que me veía en ese abismo”.*

Efraín se sentía responsable por no percatarse de los problemas psiquiátricos que padecía David, a pesar de su relación tan cercana, y por no haberle brindado la ayuda profesional que requería en su momento. El episodio que más le genera acusaciones hacia sí mismo es donde fue testigo de un intento de suicidio de David (OMS, 1976, citado en Vedia 2016; Vedia 2016; Baader et ál., 2011) y lo encubrió para evadir la atención de salud mental del hospital donde lo llevó por urgencias, situación que le costó señalamientos de todo el grupo familiar. Es importante señalar que según investigaciones realizadas, cuando una persona ha cometido un intento de suicidio, tiende a repetirlo y con mayor probabilidad de consumarlo, si su crisis continúa y si no recibe el apoyo profesional requerido, razón de peso para brindar ayuda oportuna ante las primeras manifestaciones (Eguiluz, 2010). A causa de los problemas de comunicación con Sandra, Efraín desconocía que éste no había sido el primer intento suicida de David, como también ignoraba que estuviera consumiendo drogas ilegales. Respecto a las drogas legales que consumía sí tenía conocimiento, pero no le daba la trascendencia suficiente. No obstante, es importante señalar que de acuerdo con Vedia (2016), no es fácil prever un suicidio y cuando ocurre queda un gran malestar familiar y un mar de preguntas sin respuesta. Además es difícil no sentirse en alguna medida responsable por la muerte del ser querido.

Los métodos correctivos que empleó con David es otro de los motivos que tiene Efraín para sentir culpa y rabia consigo mismo, además de la profunda decepción de sí mismo por seguir el ejemplo de sus padres al corregirlo con violencia, pues es consciente del daño emocional que le causaron a él mismo para toda la vida y cree que terminó haciendo lo mismo con David, *“Yo los corregía como me corrigieron a mí... Me molesta de mí mismo, porque mis*

*papás nos cogían y nos amarraban y nos golpeaban” “se me murió David y no pude decirle perdón por como lo castigué”.*

Ante el suicidio de David, Efraín entró en una dura confrontación consigo mismo, por no haber cuidado mejor de su hijo, hacia Sandra por la relación conflictiva que tenía con David y hacia la familia de ella por la mala influencia en la vida de sus hijos; incluso, siente ira hacia Dios por “quitarle” a su hijo. Esto es congruente con lo expuesto por García-Viniegras y Pérez (2013) quienes aseguran que perder un ser querido por suicidio genera un duelo muy traumático donde el doliente entra en una confrontación con Dios, con el destino, sintiéndose culpable y agobiado con las imágenes traumáticas de la muerte. Además es posible que no reciba la ayuda necesaria como la que se suele brindar en otro tipo de muertes como accidente o enfermedad, y tampoco hay un cierre de la relación. Esto igualmente concuerda con lo manifestado por Kübler-Ross y Kessler (2015), en cuanto a la vivencia de la etapa de la ira, quienes explican que ésta se manifiesta muchas veces de forma ilógica, no obstante, es una etapa necesaria para el proceso curativo y entre más auténticamente se exprese, más pronto llegará la curación. Según estos autores lo que hay detrás de la ira es mucho dolor.

Aunque la ira es vista como una emoción inapropiada por la forma en que usualmente se exterioriza, muchas veces se ignoran sus beneficios en el proceso de duelo, ya que indica que hay evolución en cuanto al vacío que ha dejado la pérdida y en cuanto a la expresión de sentimientos, de tal manera, que si se expresa en la forma que lo hizo Efraín, gracias a sus hábitos saludables de vida, a través del deporte, es una ayuda valiosa en el proceso. No obstante, pese a sus buenos hábitos de vida, llegó un momento en que la situación se le salió de control y evidenció signos de complicación en su proceso de duelo con muchas desavenencias familiares a causa de los múltiples señalamientos que agudizaron la situación.

Para Kübler-Ross y Kessler (2015) la etapa de la *depresión* es donde aparece la sensación de vacío y profunda tristeza y no necesariamente es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta esperada ante una gran pérdida. En esta etapa el doliente se pregunta con más intensidad sobre el sentido de su vida, ahora sin su ser querido, y es donde alcanza la conciencia plena de la pérdida. Martínez (2018), igualmente piensa que cuando se pierde algo valioso es normal sentirse invadido por la tristeza, experimentando impotencia y desamparo por no poder controlar la vida, pero no siempre se debe sospechar de grandes trastornos psicológicos, pues es una ofensa para la dignidad humana y, aunque la mayoría de los investigadores piensa de esta manera, hay una amplia gama de sentimientos y conductas que si se prolongan en el tiempo pueden desembocar en un duelo patológico que requiere apoyo profesional. Al duelo anormal o patológico también se le conoce como *no resuelto, complicado, crónico, retrasado o exagerado* y consiste en la acentuación del duelo a través del desbordamiento emocional con la manifestación de conductas desadaptativas, sin evidenciarse avance hacia la resolución del duelo (Meza et ál., 2008). El DSM-5 hace referencia a las manifestaciones anormales del duelo como *Trastorno de Duelo Complejo Persistente* y lo define de la siguiente manera: “Este trastorno se caracteriza por la pena intensa y persistente y por reacciones de luto” (APA, 2014, p. 289).

Efraín, vivió un momento crítico, que él compara con un “abismo”, justamente antes de iniciar el proceso terapéutico, donde evidenció manifestaciones claras de una complicación en su proceso de duelo; pues según su propio relato duró más de 1 año autoinculpándose por la muerte de su hijo, lo mismo que culpando a varios miembros del grupo familiar, y, principalmente, recibiendo acusaciones directas de varios de sus seres más cercanos y sufriendo su rechazo. Todo esto, logró desestabilizarlo emocionalmente ya que se vio sin redes de apoyo familiar, hasta el momento en que llevado por la desesperación decidió buscar ayuda espiritual de tipo religioso.

Entre los signos más evidentes que indicaban la presencia de duelo complicado en Efraín, de acuerdo con los criterios del DSM-5, se encuentra: anhelo y añoranza persistente por su hijo fallecido, pena y malestar intensos en respuesta a la muerte, una importante dificultad para aceptar la muerte, amargura y rabia en relación a la pérdida, valoraciones desadaptativas acerca de sí mismo en relación a su hijo fallecido y a su muerte (autoinculpándose), evitación excesiva de los recuerdos de la pérdida, sentimientos de soledad o desapego de otros individuos desde la muerte, incluso deseos de morir para estar con su hijo, experimentando sentimientos de falta de sentido de vida y de vacío sin su hijo fallecido; además disminución de su sentimiento de identidad propia, sintiendo que una parte importante de él murió con su hijo (su alegría). La alteración de Efraín provocó malestar clínicamente significativo o disfunción en su esfera familiar principalmente. Además cumple con la especificación de *duelo traumático*, según el DSM-5 debido a suicidio, con preocupaciones angustiantes persistentes acerca de la naturaleza traumática de la muerte (APA, 2014; Barreto et ál., 2012). Cabe anotar que el consultante no refirió alteración o disfunción en su área social ni laboral durante este periodo de tiempo, pero sí desarrolló un trastorno del sueño, claro indicador de su afectación emocional, *“no me sentía tan bien, yo dormía pero no descansaba; a pesar de que estaba cansado permanecía despierto... Yo digo ¡es como encontrarse con un abismo!”*. No mencionó alteración en otros hábitos y rutinas.

Es importante aclarar que al iniciar el proceso terapéutico, Efraín ya no estaba presentando el trastorno del sueño, puesto que logró estabilizarse gracias a que no perdió el hábito del deporte y la ayuda espiritual que buscó en su iglesia también le fue de utilidad, aunque más que en el aspecto religioso, en el encuentro humano y la escucha empática que recibió. Además, fue allá donde fue motivado a buscar el apoyo profesional que requería, *“Sí, eso es lo bonito, ese sacerdote me dio la mano para que yo extendiera la otra y fuera a buscar la ayuda*



*profesional*”. Es importante aclarar que Efraín aún evidenciaba manifestaciones claras de un duelo complicado que ameritaba psicoterapia, principalmente por la disfunción en su esfera familiar a causa de las valoraciones desadaptativas acerca de sí mismo autoinculpándose por la muerte de su hijo y la tristeza desbordada. La Escala de Depresión de Zung (Zung, 1965), aplicada al inicio del proceso terapéutico da cuenta de una Depresión Moderada (43). Fue necesario un arduo trabajo de autocomprensión y aceptación de sí mismo para que se empezara a evidenciar evolución. No fue necesario hacer interconsulta con psiquiatría u otras especialidades, ya que al evaluar contexto seguro según los criterios pautados por Martínez (2011), se evidenciaron adecuados recursos, excepto el malestar clínicamente significativo en el área familiar, por lo cual se procuró mantener contacto con su grupo familiar, con el fin de prevenir alguna eventualidad que pudiera representar riesgo. Los primeros momentos del proceso terapéutico se caracterizaron por la contención afectiva al consultante, validando su emocionalidad y brindándole soporte y consideración positiva, en lugar de interpretar o hacer intervenciones, propiciando un espacio donde se sintiera comprendido y aceptado a través de una postura empática y real (Martínez, 2011).

Efraín refiere que durante este proceso de duelo complicado llegó a contemplar la idea del suicidio, algo que iba totalmente en contra de sus principios y amor incondicional por la vida, abrumado por el sentimiento de culpa y perdiendo temporalmente el sentido de su vida, *“¡Más de un año duré sin encontrarle sentido a la vida! Vi que se estaba desplomando Efraín, ¡sabiendo que él ama la vida!”* *“ya me veía como perdido en la desesperación, ¡estaba muy desesperado por las cosas que me estaban sucediendo!”* *“O sea, ¡no me hallaba! yo ya me veía perdido”*.

Entre los factores que contribuyeron a desencadenar el duelo complicado en Efraín se encuentran factores de riesgo de tipo interpersonal, principalmente el vínculo de dependencia emocional hacia su hijo David, al igual que la percepción de escaso apoyo social, por parte de su grupo familiar. A esto se suman otros factores referentes a las circunstancias de la muerte, ya que fue inesperada y trágica, además, con el estigma del suicidio. Los estresores psicosociales concurrentes como los constantes conflictos familiares también contribuyeron a agudizar el dolor de la pérdida. Entre los factores protectores con que contaba Efraín se encuentra su ocupación laboral, el sentimiento de utilidad, la percepción de autoeficacia, el autocuidado y la capacidad para encontrar sentido a la experiencia (Barreto y Soler, 2007, citado en Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019). Adicional a lo anterior, para la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid (2019), las personas que están en mayor riesgo de desarrollar un duelo complicado o patológico son las que tienen sentimientos de culpabilidad por la muerte de su ser querido, como el caso de Efraín.

Pasados 2 años de la muerte de David, Efraín logra tener acceso a un video que grabó su hijo antes de morir donde liberaba de responsabilidad a sus seres queridos por su decisión y les pedía que la respetaran. Esto sirvió para que descansara del peso que cargó durante tanto tiempo e igualmente comprendió que no debía culpar a nadie. El ejercicio terapéutico de observar y analizar este video, no sólo fue poderosamente liberador, sino que le permitió darse cuenta de que pese a sus equivocaciones en cuanto a los métodos correctivos que empleó con su hijo, también tuvo aciertos, ya que David le agradeció por las enseñanzas recibidas, ayudándole a recuperar la confianza en su rol de padre. Aunque Efraín afirma con certeza que su dolor lo acompañará por el resto de su vida, el anterior ejercicio contribuyó en gran manera en su proceso de aceptación y fue profundamente sanador para él. Llegado a este punto, Efraín es capaz de

afirmar: *“Pues tocará pasar la página y seguir nuestra vida”*. No obstante, manifiesta que aunque “pase la página”, nunca podrá olvidar a su hijo, pero sí se siente capaz de dejar el sufrimiento atrás, *“No, olvidarlo no, sino olvidar cosas que lo pueden estar lastimando a uno”*, lo que concuerda con la afirmación de Kübler-Ross y Kessler: “La curación se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse” (2015, p. 39). Según los autores esta última etapa suele entenderse como “estar de acuerdo” o sentirse a gusto con lo ocurrido pero, lejos de eso, es el reconocimiento de que la pérdida es una realidad permanente y que, aunque no sea de su agrado, está en la capacidad de seguir adelante con su vida. Según su experiencia, Efraín considera que lo que más le ha ayudado a aceptar la pérdida es el paso del tiempo y resolver las diferencias con la madre de sus hijos, pues tratar de sanar vínculos familiares le ha traído paz.

Siguiendo a Kübler-Ross y Kessler (2015), en esta última etapa el doliente empieza a reestructurar su vida y ya no siente enfado con Dios, *“Yo pensé que Dios nos arrebató un hijo pero no, no fue Dios, son cosas de la vida”*, lo mismo que percibe su pérdida más objetivamente, siendo consciente de que la misma vida lo irá confrontando con la realidad de que su hijo ya no está, como se ha ido dando cuenta, especialmente en la celebración de las fechas especiales, *“yo creo que con el transcurso del tiempo uno asimila que ya no está, al ver cuántos cumpleaños ya pasaron, cuántas Navidades, cuántas cosas han sucedido desde la partida él”* *“Yo creo que se aprende a vivir sin la presencia de él. ¿De superar? Yo creo que hay que darle tiempo al tiempo... pero, se aprende a vivir sin esa persona”*. En ese orden de ideas, Efraín empieza una nueva forma de relación con su ser amado y aprende a vivir con esa pérdida recuperando gradualmente la paz.

La duración del duelo depende de cada persona y situación, no obstante, estudios recientes revelan que tras una pérdida importante el doliente empieza a recuperarse después del

segundo año, pero es imprescindible haber superado todas las etapas. Se dice que el duelo termina cuando el doliente puede recordar y hablar sin dolor de su ser querido, logrando establecer nuevas relaciones y enfrentarse a nuevos retos, tal como se evidencia en Efraín (Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, 2019; Meza et ál., 2008).

En cuanto a los *recursos noológicos, personales o espirituales* con los que cuenta el consultante para sobreponerse a su pérdida, se debe empezar diciendo que son los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001b), que no se encuentran en lo psicofísico (Martínez, 2005; 2011) sino en la dimensión noológica o espiritual, ya que son potencialidades inherentes al ser humano (Frankl, 1992) y se manifiestan a través del *autodistanciamiento* y la *autotrascendencia* (Martínez, 2011; Martínez 2016). Es importante analizar de qué manera estos recursos han hecho presencia en la vida de Efraín y cómo contribuyeron durante su proceso de duelo para un mejor afrontamiento del sufrimiento.

El primer recurso noológico es el *autodistanciamiento*, y consiste en la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos y se expresa a través de la *autocomprensión*, la *autorregulación* y la *autoproyección* (Martínez, 2016). Durante el proceso de duelo de Efraín el recurso noológico del autodistanciamiento se ha manifestado de varias maneras a modo general:

La capacidad de *autocomprensión* le ha permitido hacer autoconciencia, monitorearse y hacerse seguimiento viéndose a sí mismo en situación (Martínez, 2013); le ha permitido darse cuenta de lo que le sucede, lo que piensa y lo que siente; de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece (Martínez, 2016), esto ha sido posible gracias a su facilidad de

introspección y su agrado por los momentos de soledad, que le han ayudado a reflexionar sobre sus errores.

La capacidad de *autorregulación* le ha permitido distanciarse de sí, para oponerse a sus mandatos psicofísicos (Martínez, 2016). Esta autorregulación no sólo le ha ayudado a distanciarse de sí mismo sino también de situaciones exteriores, permitiéndole regular los propios procesos cognitivos, emocionales y comportamentales, tomando posición libremente ante los mandatos psicofísicos, ejerciendo la libertad desde lo espiritual (Lukas, 2004; Martínez, 2013; 2016). Su capacidad de autorregulación lo ha facultado para aceptar la incertidumbre y el malestar de lo psicofísico sin luchar ni huir del mismo, oponiéndose a la imperante tendencia a la distención ante el malestar del organismo psicofísico y ejecutando acciones para regular las necesidades del organismo psicofísico (Martínez, 2011; 2013; 2016). Entre los factores externos que han facilitado la expresión de su capacidad de autorregulación están sus hábitos de vida saludables, la práctica de su hobbies favoritos, en especial el deporte y la interacción social activa principalmente a través del sentido del humor. A nivel interno se observa que influyó la reestructuración cognitiva, y por ende cambio de actitud, que ha logrado frente a sus relaciones interpersonales, lo mismo que el desarrollo de la empatía y habilidades sociales.

La capacidad de *autoproyección*, le ha permitido concebirse a sí mismo a futuro de otra manera, proyectándose hacia una mejor versión de sí mismo. Su gran motivación para el cambio y la transformación ha sido el anhelo de mejorar sus relaciones con sus seres queridos y de reanudar su relación sentimental con la madre de sus hijos. La voluntad de sentido de Efraín se ha evidenciado todo el tiempo (Martínez, 2011; 2013; 2016).

Ahora, continuando con la exposición detallada de la manifestación del recurso noológico del *autodistanciamiento* en el caso de Efraín, en primer lugar se debe hacer mención a la gran relevancia de sus hábitos de vida saludables o de autocuidado, clarificando que, aunque por sí mismos no constituyen un recurso noológico, se traen a colación debido a que representan un gran factor protector en su proceso de duelo y fueron fundamentales en la manifestación de su recurso de autodistanciamiento, ayudándole a vencer los mandatos psicofísicos. Posteriormente se hará énfasis en los principales fundamentos logoterapéuticos identificados en las unidades de análisis del discurso del consultante como: el poder de resistencia del espíritu, los valores de actitud y el sentido del sufrimiento, que son clara evidencia de sus recursos espirituales y contribuyeron de manera fundamental en la evolución de su duelo.

Al hablar de sus hábitos de vida saludable, se debe tener en cuenta que Efraín es una persona que valora mucho la vida y esto lo ha motivado a tener mucho autocuidado tanto con su salud como con su vida, *“creo que yo siempre he querido vivir, por eso siempre he cuidado mi salud y ando con cuidado en las calles para que no vaya a tener ningún accidente”*. Y aunque en el momento más crítico de su duelo llegó a considerar la idea del suicidio, es consciente de que no es una motivación intrínseca, sino llevado por la desesperación.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, s.f.) y los hábitos saludables son las conductas que hacen parte de la vida cotidiana de una persona e inciden en su bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son primordialmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velásquez, s.f.). Los hábitos saludables también hacen referencia a evitar el consumo de sustancias psicoactivas, incluido el alcohol y el tabaco. En ese orden de ideas, vale mencionar

que Efraín ha sido un consagrado deportista desde niño, lo cual siempre lo mantuvo alejado de las drogas, pese a la influencia de grupo a la cual nunca cedió porque siempre procuró elegir lo que más bienestar le proporcionaba. Este hábito lo ha conservado hasta la actualidad y es su principal arma contra el estrés; además fue su máximo aliado para oponerse al sufrimiento por la pérdida de su hijo, motivándolo a sacar fuerzas de donde no las tenía para no dejarse vencer por el dolor emocional y también contribuyó para estabilizar su trastorno del sueño, *“Entonces me refugié más en mi ciclismo, mi cicla es la que le puede decir muchas cosas” “¡me iba a dar vueltas lejos, largas! hasta terminar agotado y llegar a la casa ¡sólo a dormir!”*. Su devoción al deporte, también le ha ayudado con el manejo de sus dolores físicos por sus problemas de columna. Así, con sus hábitos y estilo de vida saludable se opone con estoicismo al sufrimiento inevitable y nunca ha dependido de fármacos para mantener la estabilidad emocional.

Por otro lado, gracias a sus características de personalidad compulsiva, de lo que da cuenta el Cuestionario de Personalidad de Millon MCMI-II (Millon y Davis, 1998), donde sobresale un indicador elevado en la subescala Compulsivo (96), Efraín ha sido una persona muy disciplinada, que gusta del orden y la higiene tanto en su cuerpo como en su espacio doméstico, lo que contribuye significativamente con su equilibrio mental, entendido como el bienestar emocional y psicológico (Sanitas, s.f.; Velásquez, s.f.). En momentos de tristeza y ocio busca la soledad para realizar sus hobbies o actividades favoritas, como oír música, leer, ver televisión o cumplir con sus labores domésticas (“hacer oficio”). La soledad le proporciona tranquilidad y paz espiritual encontrando agrado en ella, puesto que le ha ayudado a adquirir una actitud reflexiva, permitiéndole salir de sí mismo para auto-observarse y se ha podido liberar de la tensión emocional de la tristeza llorando a solas. Es así, que representa una gran forma de autodistanciamiento para él, *“Cuando me da tristeza... a veces prefiero estar solo, como*

*encerrado en mí mismo pero sin pensamientos malos, sino a veces meditando” “El cuerpo se relaja todo, se relaja la mente, hasta espiritualmente yo creo” “Medito como haciéndome preguntas de qué pasó... En qué he fallado”.*

De otra parte, se observa que Efraín busca cultivar una vida social activa, lo que contribuye de modo fundamental para la salud ya que el aislamiento social conlleva un deterioro de las capacidades físicas y mentales (Sanitas, s.f.; Velásquez, s.f.). Sumado a esto, es muy importante resaltar la actitud optimista de Efraín ante la vida y los retos que trae el día a día (Facua Andalucía Consumidores en Acción, 2010), lo que se hace evidente en los resultados de la Escala Dimensional del Sentido de Vida (Martínez et al., 2011), que indican un Alto Sentido Vital (Puntaje: 2.5).

Por otro lado, vale decir que el recurso psicológico del autodistanciamiento se evidencia en el consultante de manera indiscutible, pues es una persona que tiene por hábito la observación de sí mismo y es capaz de asumir una actitud libre y responsable frente a muchas de sus dificultades, ya que la *libertad* y la *responsabilidad* se dan desde el autodistanciamiento (Unikel, 2007). La libertad, entendida como la facultad que tiene el ser humano de determinar sus propios actos (Guberman y Pérez, 2005), se despliega tanto a través del autodistanciamiento como de lo que Frankl denomina *poder de resistencia del espíritu* o *antagonismo psicoonético facultativo* (Almario, 2014), y Efraín desde temprana edad siempre ha tenido la capacidad de distanciarse de lo psicofísico gracias a su poder de resistencia del espíritu, es decir, siempre pudo conservar su libertad frente a instintos, herencia y medio ambiente (Lukas, 2004; Lukas, 2006a), en lugar de identificarse con sus instintos como lo hace el animal, que es idéntico a sus instintos, Efraín siempre logró distanciarse de ellos y es clara manifestación de su espiritualidad y de su humanidad (Frankl, 1987; Frankl, 1999; Frankl, 2011; Martínez, 2013; Almario, 2014). En otras



palabras, su propia vida es fiel reflejo de que, aunque el hombre puede verse condicionado, no está pandeterminado o predestinado, sino que sigue conservando su libertad y poder de decisión. Es por eso que compara su vida con la de su hijo David, argumentando que el sufrimiento no es excusa para sus conductas.

Efraín reconoce que castigó con severidad a sus hijos, pero argumenta que su propio sufrimiento fue mayor que el de ellos, debido a que fue obligado a trabajar desde su infancia, fue objeto de mucho maltrato, recibió malos ejemplos en su familia de origen y sufrió grandes carencias tanto materiales como emocionales, *“si David estaba sufriendo, yo también he sufrido y no es que sea egoísta con mi hijo, sino que he sufrido y he sabido llevar la vida”*. Con esto demuestra, por medio de su propia historia de vida, que el espíritu puede oponerse a todos los condicionantes de instintos, herencia y ambiente, y argumenta que nada justifica la decisión de David de quitarse la vida. Efraín hace un paralelo entre su propia vida y la de sus hijos y, según su propia filosofía de vida, no encuentra justificación alguna para las decisiones que ellos tomaron (consumo de sustancias, cutting, intentos de suicidio), pues considera que el ser humano posterior a los 15 años de edad ya cuenta con libre albedrío o poder de decisión, *“yo no tuve el diálogo de mis papás y tampoco tenía un manual que me dijera, ‘usted se va por este buen camino, usted no coja este camino malo’, nada... pero yo creo que uno ya a los 15 años analiza”*. De esta manera deja claro que, por más difíciles que sean las circunstancias, y pese a todos los condicionantes que tuvo desde su infancia no sucumbió, ya que el ser humano no está predestinado, sino que sigue conservando su libertad.

No obstante, la libertad va de la mano con la responsabilidad ya que son inseparables. La responsabilidad consiste en la habilidad que tiene el ser humano de dar respuesta ante los cuestionamientos de la vida (Almario, 2014; Martínez, 2005; Frankl, 2007) y Efraín es un

hombre que se caracteriza por responder a la vida de la mejor manera posible en medio de sus circunstancias, esto en sintonía con lo manifestado por Frankl “[...] sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable” (Frankl, 1994a, p.108). La vida interroga al hombre a cada paso y de muchas maneras, la muerte de un ser querido es una de ellas, y el hombre tiene la opción de decidir entre responderle a la vida o asumir una posición pasiva y victimista como probablemente pasó con los hijos de Efraín ante sus dificultades, y puntualmente con David (Almario, 2014). En ese orden de ideas, se puede decir que gracias a su capacidad de ser responsable ante la vida, Efraín ha sido capaz de encontrar sentido en la vida pese a cualquier circunstancia y eso le ha dado la posibilidad de afrontar las adversidades (Frankl, 2012). Cabe anotar, que cada persona se encuentra en su propia búsqueda del sentido de su vida y la respuesta es también particular para cada quien, nadie puede decirle a otro cuál es el sentido en su vida (Acevedo, 2005; Frankl, 1994a; 2001b; 2006; Martínez, 2009; Fabry, 2009).

De otra parte, el sentido del humor evidenciado en el Cuestionario Exploratorio de la Personalidad-CEPER III (Caballo et al., 2011), donde se observa acentuación de rasgos de estilo de personalidad Histriónico (74), le ha servido para oponerse al sufrimiento tanto físico como emocional, *“Yo sobrellevo mis tristezas haciendo reír, no involucrando mis problemas, mis dolores físicos, mis dolores emocionales, nada... porque los demás no tienen la culpa de lo que yo estoy viviendo”*. Aunque Efraín también es un hombre reservado en cuanto a sus asuntos personales, desde su adolescencia el sentido del humor se le convirtió en un hábito de vida que lo ha salvado de la desesperación ayudándole también a autodistanciarse, *“me gustaría que me recuerden por el sentido del humor, así sea negro, verde, sano”*.

Otro claro ejemplo de poder de resistencia del espíritu manifiesto en la vida de Efraín es su estoicismo al decidir seguir practicando el ciclismo (el único deporte que puede practicar actualmente), pese a sus graves afecciones en la columna, siendo objeto de dos cirugías y padeciendo dolor crónico. Aquí se demuestra no sólo que los condicionantes biológicos tampoco pueden quitarle su libertad, sino que su amor por la vida es incondicional y encuentra mucho sentido en su afición por el deporte.

Investigaciones realizadas en varias partes del mundo, evidencian que el ser humano necesita algo que lo motive a vivir y por lo cual esté dispuesto a morir. Ese “algo” es lo que Frankl denomina *sentido de la vida*, el cual se descubre tomando contacto con los valores. Según la teoría de Frankl, la mejor manera de encontrar el sentido de la vida es mediante el compromiso significativo con algo o con alguien. En ese compromiso entran en juego los valores, que son presentados por Frankl como una triada: *valores de creación*, *valores de experiencia* y *valores de actitud*. Estos últimos se realizan a través de las actitudes que la persona asume ante las cosas inevitables de la vida (Martínez, 2013). Cuando los valores de creación y los de experiencia se ven truncados aún es posible hallar sentido en la vida a través de los valores de actitud y, justamente, esta tercera categoría resulta ser la más grande fuente de realización de valores (Frankl, 1991). Entre muchas otras situaciones, el sufrimiento por la muerte de un ser querido es una de esas circunstancias ineludibles que la vida a veces plantea y donde los valores de actitud juegan un papel determinante. Para la Logoterapia, aún en estas circunstancias la vida sigue conservando su sentido (Martínez, 2013; Frankl, 2001a).

Por otro lado, algunos logoterapeutas proponen una jerarquía piramidal y una jerarquía horizontal de valores (Lukas, 2006b). Efraín posee una jerarquía de valores horizontal o paralela y no piramidal, es decir, no deposita todos sus valores en un único bien, ya que sería muy

peligroso para su estabilidad emocional y psicológica, pues al perder ese bien se derrumbaría. Efraín tiene múltiples bienes depositarios de valores: sus hijos, su madre, su trabajo y sus hobbies, en especial la práctica del deporte. Es así que si pierde alguno de estos bienes aún puede aferrarse a otros para no caer en el sin sentido (Martínez, 2018), tal como se ha demostrado con la pérdida de su hijo, *“ya he llorado por mi hijo, seguiré llorando pero ahora es el cambio... porque hay otros seres que quedan, hay más seres queridos”*. Aquí se evidencian tanto sus valores de actitud, como su estructura de valores horizontal: por un lado, es capaz de “pasar la página” para seguir adelante, pese al dolor inevitable y, por otro, el amor a sus demás seres queridos es lo que no lo deja derrumbarse ante su pérdida.

Efraín posee una admirable capacidad para hallar sentido en los valores de actitud planteados por la teoría logoterapéutica. Esto se ve evidenciado en el realismo con que asume la pérdida de su hijo, reconociendo que es irremediable y que lo más conveniente es recordar sólo los buenos momentos que pasaron manteniéndolo vivo en sus memorias. Esta actitud es fiel a su principio de buscar siempre lo mejor para él y no hacerse daño. Su anhelo de vivir 100 años no cambió tras el fallecimiento de David, pues es un enamorado de la vida pese a cualquier circunstancia y, con su visión optimista, no alcanza a comprender cómo David no pudo descubrir la belleza de la vida, *“¡Las ganas de vivir! Lo mío es las ganas de vivir, de seguir luchando, porque yo a veces no sé si entiendo a las personas como mi hijo que le quedó grande la vida”*.

La vida de Efraín siempre ha estado marcada por los tropiezos y dificultades, pero ni siquiera el más grande de ellos, la muerte de su hijo, logró desanimarlo de seguir viviendo. El enfrentarse repetidamente a las dificultades le hizo desarrollar una gran autoeficacia frente a la adversidad, es así que no asume una posición facilista ante la vida, sino que la contempla llena de dificultades pero, justamente eso, es lo que le apasiona tanto de ella, *“Me emociona ¡Lo dura!*

*¡Lo dura que es la vida! Porque si la vida fuera fácil no emocionaría... La vida hay que probarla, hay que sentirla” “Yo me clasifico en el grupo del ‘sí a la vida a pesar de todo’, porque si la vida fuera fácil no le daríamos ningún interés”.*

Efraín siempre busca el lado positivo de todo lo que le pasa; siempre da la batalla, respondiendo incólume a las preguntas que la vida le hace, para él la vida es una experiencia de aprendizaje constante y lo asume como un gran reto, tiene la característica de siempre enfrentarse a los obstáculos y las pruebas que la vida le plantea por difíciles que parezcan, “yo creo que uno aprende a caerse y no esperar que lo levanten... ¡Uno tiene que seguir adelante!” “La vida son pruebas, la vida es dura, la vida a uno le pone unos obstáculos más grandes que uno que le toca a uno saltarlos. Pero el corazón y la voluntad es lo que le enseña a uno a saltar esos obstáculos, no mirar atrás”. La derrota para él no es una posibilidad. El amor hacia sus hijos es su principal motivación y lo ha logrado gracias a la fuerza de voluntad férrea que ha construido desde su infancia, con las muchas dificultades que ha tenido que enfrentar.

En concordancia con los valores de actitud, es importante señalar que la inquietud de la Logoterapia no sólo es por el sentido de la vida, sino también por el *sentido del sufrimiento* (Martínez, 2013; Frankl, 2001a). Desde esta propuesta, el sentido de la vida es incondicional bajo cualquier circunstancia y pese al *sufrimiento*, la *muerte* y la *culpa*, lo que Frankl denominó la *triada trágica*, que lleva al ser humano a realizar valores de actitud mediante la postura que asume (Frankl, 1994b). Para Frankl es de gran importancia el sentido del sufrimiento en aquellas situaciones inevitables como la pérdida de Efraín e innumerables situaciones que agobian al ser humano día a día, donde no queda más opción que hacerle frente a un destino que no se puede cambiar, cumpliendo con lo que Frankl denomina: “el valor supremo”, es decir, el sentido del sufrimiento; haciendo énfasis en que lo más importante es la actitud que se adopta frente al

sufrimiento (Frankl, 2001a). Para Frankl: “El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio” (1994a, p.111).

Frankl a través de su propia experiencia como prisionero en los campos de concentración Nazi, es testimonio de la fuerza de oposición del espíritu a través de la actitud de vida que adoptó bajo circunstancias extremas, resistiéndose a la destrucción y encaminándose a la libertad y la realización del sentido. El mensaje central de su teoría es: “A pesar de todo, sí a la vida” (García C. , 2014; García E. , 2006).

En este sentido, es posible afirmar que la visión de Efraín con respecto al sufrimiento le ha permitido sobrevivir a todas sus adversidades, pues lo considera inherente al ser humano, como lo es la enfermedad para un cuerpo sano. Esto es congruente con lo planteado por Frankl en su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, donde se refiere al sufrimiento como: “[...] un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa” (1994a, p. 70). Para Efraín la vida no pierde su belleza a causa del sufrimiento, “*el que diga que la vida no es bonita, que quiere una vida pero sin sufrimientos eso no es vivir, porque para eso hay que luchar*”. Nunca ha perdido la fe ni el amor por la vida a pesar de todo lo que ha tenido que vivir, sino que contempla el sufrimiento como “pruebas”, a las que hay que hacerles frente y que le ayudan al ser humano a madurar para no volver a caer en los mismos errores. Además le ha permitido descubrirse a sí mismo, “*Las pruebas sirven para adquirir una madurez personal... Sí, porque si uno no sufriera no tendría ni madurez*”.

Luego de comprender el sentido del sufrimiento, y de trasegar por su duelo por un tiempo, Efraín comprende uno de los pocos “para qué” de su pérdida: para que se gestara un cambio en él, y se siente satisfecho por ello. Por otro lado, piensa que si no se hubiese generado

un cambio, habría sido una pérdida sin sentido, “*después de más de 1 año yo dije, de pronto Davidsito quería que yo cambiara y, gracias a Dios, a mi vida le he dado otro rumbo y me siento tan feliz*”. Esto en congruencia con lo que afirma Martínez: “[...] sufrir sin un significado aumenta el malestar hasta alcanzar la desesperación. Sufrir sin un sentido puede llevar al suicidio, mientras que sufrir con un sentido, un objetivo, un significado o un valor puede llevar al heroísmo” (2013, p.26). Así mismo ocurre con la muerte y la culpa, pues lo que salva a la persona de la desesperación es la consciencia de su significado y su sentido, todo esto evidenciado en el proceso de duelo de Efraín, donde hallarle un sentido a su pérdida es lo que la hace llevadera, pues es una situación en que confluyen el sufrimiento inevitable, la culpa imborrable y la muerte, donde no queda más opción que hacerle frente a un destino que no se puede cambiar, convirtiéndose para él en una oportunidad de desarrollar su potencial humano, dándole un nuevo sentido a la etapa que atraviesa (Fabry, 1977).

El segundo recurso psicológico es la *autotrascendencia*, que es la capacidad intencional de la conciencia de dirigirse hacia algo o alguien significativo (Martínez et ál., 2015), hace referencia a cuando el ser humano va más allá de sí mismo y se dirige hacia otro, un algo o un alguien al cual servir o dirigir sus esfuerzos. La voluntad de sentido se expresa en la autotrascendencia y es través de ella que llega la felicidad (Noblejas, 2000). La autotrascendencia se manifiesta a través de los recursos de la *diferenciación*, la *afectación* y la *entrega* (Martínez, 2013).

En el caso de Efraín, el recurso psicológico de la autotrascendencia se presenta de varias maneras. Por un lado, es claro que el amor por sus hijos siempre ha sido el motor de su vida y posterior a la muerte de David, sus demás hijos siguen siendo su principal motivación en su lucha diaria para enfrentarse a los obstáculos. Como ya se mencionó, gracias a que tiene una

estructura de valores construida en paralelo ha logrado aferrarse a otras razones para seguir viviendo y no derrumbarse con la pérdida, *“Las fuerzas y las ganas de seguir luchando son por mis hijos... ¡Los que quedan claro! ¡Gracias a Dios esa es la fortaleza que yo tengo! ¡Ellos son los que me mantienen acá, porque yo los quiero mucho!”*.

De otra parte, a raíz de la difícil prueba que le puso la vida a Efraín con la muerte de su hijo, le surge la iniciativa de ayudar a otros, orientándoles para que no repitan sus mismos errores como padre, con el fin de evitar que tengan que pasar por este sufrimiento. Esto es coherente con lo manifestado por Freire (2007), cuando afirma que desde la postura logoterapéutica el sufrimiento y el dolor sitúan a la persona frente a la posibilidad de autotranscendencia y que entre más se olvide el hombre de sí mismo y se entregue, más humano es, *“¡Me gustaría hacer charlas! Yo sé que hay papás que no quisieran vivir lo que nosotros vivimos... porque nosotros como padres al perder un hijo, ¡nosotros no estamos completos, somos muertos en vida!”*. Este es otro claro acto de autotranscendencia, al dejar de lado su propio dolor para darse al otro, en este caso donándose a una misión de amor y servicio al prójimo.

Tanto en el amor a sus hijos, como en el anhelo altruista de ayudar a otros se evidencia el olvido de Efraín de sí mismo, manifestándose claramente el recurso noológico o espiritual de la autotranscendencia (Frankl, 1987) a través de su capacidad de *afectación*, en el impacto emocional generado por un valor o un sentido depositado en sus hijos y en una misión, resonando afectivamente con él (Martínez, 2011). Esta capacidad es inherente a la voluntad de sentido, de atracción afectiva hacia los valores (Martínez, 2009; 2013; Frankl, 2006). La capacidad de *entrega* que consiste en darse a la tarea de la realización del sentido mediante actos concretos también se patentiza en ambos casos (Martínez, 2011; 2013; 2016). En la entrega a



esos valores que le procuran sentido es donde se realiza su existencia (Frankl, 2006; Martínez, 2013).

La pérdida de su hijo le enseñó a Efraín a mostrarse más sensible hacia los demás y entre sus planes para el desarrollo de la misión que se ha propuesto, se proyecta a un trabajo voluntario y mancomunado con profesionales de la psicología, disciplina que ahora es digna de su respeto, pues comprendió la importancia que tiene. Le gustaría desarrollar una labor encaminada a escuchar a los jóvenes que se encuentren en la misma situación de sus hijos, lo que no hizo con ellos, como una forma de enmendar el error y posteriormente concientizar a los padres para que los comprendan.

Sensibilizar sobre “escuchar al otro”, se convirtió para Efraín en su objetivo primordial, pues considera que su falta de escucha fue lo que le costó la vida a su hijo y entendió con su pérdida, que muchas veces se minimiza el sufrimiento de un miembro de la familia, lo cual engeguece a los demás miembros para prestarle la ayuda que pueda estar necesitando. Comprendió con su experiencia la importancia de no subestimar las emociones y sentimientos de los demás, pues la vida le dio una gran lección de empatía enseñándole a ver las necesidades del otro. Es así que se proyecta a instruir a otros desde el amor, sin intención de causar daño, como ocurrió con su hijo y como le pasó a él mismo con los señalamientos que le hicieron. Es evidente que se ha sensibilizado mucho hacia el dolor ajeno, pues lo ha sentido en carne propia, quedando comprobado que ha realizado un adecuado proceso de *diferenciación* al reconocer al otro como un legítimo otro y respetando profundamente las emociones y sentimientos del otro (Martínez, 2011; 2013; 2016), estando “junto a” ese otro desde su espiritualidad y no sólo estando espacialmente al lado del otro (Frankl, 2011; Martínez Y., 2018; Martínez, 2013). De este modo, el desarrollo de su capacidad de diferenciación le permitió a Efraín generar vínculos más sanos y

auténticos, obteniendo soporte social para convivir de forma adecuada (Martínez, 2011).

Finalmente, la manifestación de su recurso de autotranscendencia le genera un gran alivio al prevenir a otros con su dolorosa experiencia, encontrándole un sentido o propósito a su pérdida en el servicio al prójimo.

Por último, como se ha dicho en líneas anteriores, la Logoterapia es una nueva corriente que nace en respuesta a todos los nuevos síntomas psicopatológicos que las psicoterapias tradicionales no han podido explicar, relacionados con el sufrimiento humano y la falta de sentido de vida (Lukas, 2006b). Ante las limitantes de las terapias tradicionales, el principal logro de Frankl fue su concepción antropológica del ser humano, adicionando a la dimensión biológica y psicológica, la dimensión *espiritual, noológica o noética*, donde se originan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 1992; Martínez, 2011). Es decir para Frankl (2011) la naturaleza del hombre es tridimensional, pues concibe al ser humano como una unidad bio-psico-espiritual, su enfoque considera que lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (Frankl 1999) y es lo que permite al hombre hacerse libre frente a los condicionamientos a los que se ve expuesto. La Logoterapia se aparta de los reduccionismos de los planteamientos de las psicoterapias tradicionales (Martínez, Schulenberg, y Pacciola, 2013) y presenta una nueva perspectiva acerca del ser humano contemplando su espiritualidad, no desde el sentido religioso, sino entendida como lo libre y específico del ser humano (Martínez et ál., 2013), posicionándola hoy en día como una psicoterapia con la talla de las diversas propuestas psicoterapéuticas actuales (Fernández, 1999), pese a las críticas por el acento que pone en las situaciones trágicas de la vida, lo cierto es que su fe en el ser humano y en sus potencialidades desde lo espiritual es inquebrantable (Frankl, 2001b; Martínez, 2011). La Logoterapia plantea que el ser humano posee una fuerza motivacional que lo mueve a buscar sentido en todas las

situaciones vitales, denominada por Frankl *voluntad de sentido* (Lukas, 2006b), que lo moviliza a buscar un significado personal bajo cualquier situación que se encuentre atravesando (Frankl, 2012), de tal manera, que la voluntad de sentido no es un impulso, sino que *atrae* al hombre a lo que considera valioso, ya que intenta realizar unos valores (Noblejas, 2000; Martínez 2009; Längle, 2008; Fabry 2009), presentados por Frankl como una triada: valores de creación, valores de experiencia y valores de actitud (Martínez, 2013). Esta tercera categoría resulta ser, a pesar de todo, la más grande fuente de realización de valores, a través de las actitudes que la persona asume ante las cosas inevitables de la vida (Frankl, 1991), como lo es la muerte de un ser amado, una situación ineludible que genera un inmenso sufrimiento en el ser humano. Sin embargo, para la Logoterapia, aún en estas circunstancias la vida sigue conservando su sentido (Martínez, 2013; Frankl, 2001a), pues para Frankl cobra gran importancia en su teoría el sentido del sufrimiento en aquellas situaciones inevitables, donde no queda más opción que hacerle frente a un destino que no se puede cambiar, cumpliendo con el sentido más profundo: el sentido del sufrimiento, mediante la actitud que se adopta frente a él (Frankl, 2001a). En ese orden de ideas, en el caso de Efraín, se cumple con el objetivo de la terapia desde el enfoque logoterapéutico, a través de los recursos noológicos ó espirituales, el cual consiste en que el consultante resulte fortalecido a través de su sufrimiento, entendiendo la pérdida como un camino lleno de sentido y aprendizaje, lo cual se evidencia en su actitud de agradecimiento por su sufrimiento, ya que el dolor de la vivencia le otorgó fortalezas, habilidades y una perspectiva distinta frente a las adversidades y a la vida, otorgándole una mayor capacidad de afrontamiento ante nuevas experiencias y brindándole la oportunidad para mejorar en diversos aspectos de su vida (Correal, 2016; Pérez y Atehortua, 2016). Esto también es congruente con lo expuesto por Lukas: “El doliente madura desde el duelo hacia una forma nueva y más ‘clarividente’ de su ser” (2002, p.13).

### **Consideraciones Adicionales**

A lo largo de los encuentros la investigadora siente algunas reacciones emocionales; la mayoría de ellas a causa de un profundo respeto y admiración por las ganas de vivir del consultante pese a todas las circunstancias adversas que han marcado su vida, muchas de las cuales la conmovieron significativamente producto de la empatía, ante momentos de activación emocional del consultante. Otras, como resultado de las ideas u opiniones que emergen al escuchar el relato de Efraín. Las emociones vivenciadas igualmente se encuentran asociadas a temas puntuales referidos por el entrevistado; es así que la tristeza se asoció a temáticas relacionadas con el sufrimiento humano, hilo conductor de esta investigación, específicamente a la congoja del consultante ante las múltiples situaciones de adversidad que tuvo que enfrentar desde niño y, principalmente, la vivencia de la pérdida de su hijo. Surgieron emociones de rabia, a causa del maltrato del que fue víctima por parte de sus padres y por su victimización cuando culpa a otros de sus errores sin ver su propia responsabilidad; por otro lado, algo de molestia por su excesiva presunción en algunas áreas de su vida como la afectiva y laboral, sin embargo lo entiende como parte de sus estrategias y, poniendo entre paréntesis las propias creencias, logra que no se convierta en un malestar para ella. De otra parte alegría, por los logros evidenciados a medida que avanza el proceso y que repercuten en el bienestar integral del consultante en todas sus esferas vitales. Finalmente agradecimiento y satisfacción por su inquebrantable disposición a lo largo de todo el proceso motivado por su deseo de obtener la mejor versión de sí mismo.

En ese orden de ideas la investigadora considera que las reacciones emocionales no afectaron negativamente el desarrollo de las entrevistas; por el contrario, piensa que la empatía facilitó la comprensión de las vivencias del consultante y, honestamente, termina con la

convicción de que el proceso terapéutico no sólo generó transformación en el consultante sino en ella como terapeuta y como ser humano.

La única limitación encontrada a lo largo de la presente investigación fue algunos distanciamientos entre sesiones, de 2 a 6 semanas, que se presentaron debido a que fue necesario atender situaciones familiares críticas del consultante donde se realizaron algunos encuentros con su grupo familiar para estabilizarlas. Esto implicaba destinar una porción significativa de la entrevista destinada a la investigación, para contextualizar al consultante respecto a los temas abordados, ya que sus preocupaciones con respecto a la situación familiar le generaban mucha inquietud emocional. No obstante, los encuentros, en su mayoría, se llevaron a cabo con la periodicidad propuesta (un encuentro semanal) y se resalta el cumplimiento y compromiso del consultante con todas las tareas terapéuticas propuestas.

Se sugiere, en caso de surgir estas eventualidades, realizar encuentros extra con los integrantes del grupo familiar del consultante para no generar tropiezos en el desarrollo del cronograma de la investigación.

## Referencias

- Acero, P. (2013). Familias en Riesgo de Duelo Complicado en Bogotá. *Revista de Psicología GEPU*, 4(2), 134-140.
- Acevedo, G. (2005). *El Modo de Enfermar*. Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl".
- Aguilar, M. (2004). La hermenéutica y Gadamer. En M. Irigoyen, *Hermenéutica, analogía y discurso* (pp. 13-24). UNAM.
- Almario, J. (2014). *Una mirada existencial a la adolescencia*. Ediciones SAPS.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- Baader, T., Urra, E., Millán, R., y Yáñez, L. (2011). Algunas consideraciones sobre el intento de suicidio y su enfrentamiento. *Revista Médica Clínica las Condes*, 22(3), 303-309. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(11\)70430-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(11)70430-8)
- Barreto, P., de la Torre, O., y Pérez-Marín, M. (2012). Detección de Duelo Complicado. *Psicooncología*, 9(2-3), 355-368. [https://doi.org/10.5209/rev\\_PSIC.2013.v9.n2-3.40902](https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2013.v9.n2-3.40902)
- Benavides-Mora, V., Villota-Melo, N., y Villalobos-Galvis, F. (2019). Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 181-195. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/24251>
- Caballo, V., Guillén, J., Salazar, I., y Iruña, M. (2011). Estilos y trastornos de personalidad: Características psicométricas del “Cuestionario exploratorio de personalidad-III” (CEPER-III). *Behavioral Psychology*, 19(2), 277-302.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Scielo*, 30(3), 163-176.
- Cabra, O., Infante, D., y Sosa, F. (2010). El suicidio y los factores de riesgo asociados en niños y adolescentes. *Revista Médica Sanitas*, 13(2), 28-35. <https://www.unisanitas.edu.co/Revista/18/suicidio.pdf>
- Clark-Carter, D. (2002). *Investigación cuantitativa en psicología. Del diseño experimental al reporte de investigación*. Oxford University Press.
- Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. (2019). *Protocolo de Atención al Duelo en la Comunidad de Madrid*. <http://www.cop.es/uploads/PDF/PROTOCOLO-DE-ATENCION-AL-DUELO.pdf>

- Correal, J. *Duelo. El sentido de una pérdida [Tesis de Pregrado, Universidad de los Andes Colombia]*. Repositorio institucional.  
<http://biblioteca.uniandes.edu.co/acepto201699.php?id=10947.pdf>
- Eguiluz, L. (2010). *¿Qué podemos hacer para evitar el suicidio?* Pax México.
- Fabry, J. (1977). *Búsqueda de significado la logoterapia aplicada a la vida*. Fondo de Cultura Económica.
- Fabry, J. (2009). *Señales del Camino Hacia el Sentido: Descubriendo lo que Realmente Importa*. Ediciones LAG.
- Facua Andalucía Consumidores en Acción. (2010). *Hábitos de Vida Saludable*.  
<https://www.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vida%20Saludable.pdf>
- Fernández, H. (1999). El panorama de la psicoterapia cognitiva. En H. Mesones (Ed.), *Teoría de la Psicoterapia*. Ananke.
- Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa*. Morata.
- Fonnegra, I. (1999). *De cara a la muerte*. Intermedio Editores.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1991). *Psicoanálisis y existencialismo*. Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de la neurosis. Iniciación a la logoterapia y el análisis existencial*. Herder.
- Frankl, V. (1994a). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (1994b). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1994c). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1999). *La idea psicológica del hombre*. Rialp.
- Frankl, V. (2001a). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (2001b). *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (2006). *La presencia ignorada de Dios*. Herder.
- Frankl, V. (2007). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. San Pablo.

- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y Análisis Existencial: Textos de Cinco Décadas*. Herder.
- Frankl, V. (2012). *Psicoanálisis y Existencialismo: De la Psicoterapia a la Logoterapia*. Editorial Fondo de Cultutra Económica.
- Freire, J. (2007). *El Humanismo de la Logoterapia de Víctor Frankl*. Eunsa.
- Fuster, D. (2019). Qualitative Research: Hermeneutical Phenomenological Method. *Journal of Educational Psychology*, 7(1), 201-229.
- García, C. (2014). *La humanidad posible*. LAG.
- García, E. (2006). Logoterapia para nuestra época. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 11(2), 21-23.
- García-Viniegras, C., y Pérez, C. (2013). Duelo ante muerte por suicidio. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 12(2), 265-274.  
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/67/92>
- Gilgun, J. (1994). A case for case studies in social work research. *Social Work*, 39(4), 371-380.
- Guberman, M., y Pérez, E. (2005). *Diccionario de Logoterapia*. Lumen Hvmanitas.
- Hegel, G. (1966). *La fenomenología del espíritu*. Fondo de Cultura Económica.
- Holmes, T. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-221. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(74\)90074-9](https://doi.org/10.1016/0022-3999(74)90074-9)
- Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H., & Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131(1-3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.11.032>
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2015). *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciérnaga.
- Kvale , S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morata S.L.
- Längle, A. (2008). *Vivir con Sentido: Aplicación práctica de la Logoterapia*. Lumer.
- Latham, A., & Prigerson, H. (2004). Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *US National Library of Medicine*, 34(4), 350–362. DOI: 10.1521/suli.34.4.350.53737
- Lobb, E., Kristjanson, L., Aoun, S., Monterosso, L., Halkett, G. K., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: a systematic review of empirical studies. *Journal Death Studies*, 34(8), 673-698. DOI: 10.1080/07481187.2010.496686
- Lukas, E. (2002). *En la tristeza pervive el amor*. Paidós.



- Lukas, E. (2004). *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Paidós.
- Lukas, E. (2006a). *También tu sufrimiento tiene sentido*. Ediciones LAG.
- Lukas, E. (2006b). *También tu vida tiene sentido: Logoterapia y salud mental*. Ediciones LAG .
- Martín-Crespo, M., y Salamanca, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure Investigación*(27).
- Martínez, E. (2005). *Psicoterapia y Sentido de Vida, Psicología Clínica de Orientación Logoterapéutica*. Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2009). *Buscando el Sentido de la Vida*. Ediciones Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. El Manual Moderno.
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. El Manual Moderno.
- Martínez, E. (2016). *El Diálogo Socrático en la Psicoterapia*. Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.
- Martínez, E. (2018). *Coaching Existencial: Basado en los principios de Viktor E. Frankl*. Ediciones SAPS.
- Martínez, E., Díaz del Castillo, J., y Jaimes-Osma, J. (2010). Validación de la Prueba "Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" Para Personas Mayores de 15 Años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 257-272.
- Martínez, E., Osorio, C., y Rodríguez, J. (2017). *El Psicodiagnóstico en la Psicoterapia Centrada en el Sentido*. Ediciones Meaning Corp
- Martínez, E., Rodríguez, J., Díaz del Castillo, J., y Pacciolla, A. (2015). *Vivir a la manera existencial. Aportes para una Logoterapia clínica*. Ediciones SAPS.
- Martínez, E., Schulenberg, S., y Pacciola, A. (2013). Introducción a la psicoterapia centrada en el sentido o psicoterapia de orientación logoterapéutica. En Martínez, E., *Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico*. El Manual Moderno.
- Martínez, E., Trujillo, A., Díaz del Castillo, J., y Jaimes, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), 113-119.
- Martínez, L. (2019). Acompañando el duelo. *Psicobioquímica*(6), 15-21.

- Martínez, Y. (2018). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. Ediciones LAG.
- Meert, K., Shear, K., Newth, C., Harrison, R., Berger, J., Zimmerman, J., Anand, K., Phil, D., Carcillo, J., Donaldson, A., Dean, J., Willson, D., & Nicholson, C. (2011). Follow-Up Study of Complicated Grief among Parents Eighteen Months after a Child's Death in the Pediatric Intensive Care Unit. *Journal of Palliative Medicine*, 14(2), 207-214. doi: 10.1089/jpm.2010.0291
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., y Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31. <https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Millon, T., y Davis, R. (1998). *Trastornos de personalidad. Más allá del DSM-IV*. Masson.
- Minsalud. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. [http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud\\_mental\\_tomoI.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf)
- Mitchell, A., Kim, Y., Prigerson, H., & Mortimer-Stephens, M. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *The Journal Of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 25(1), 12-18. DOI: 10.1027/0227-5910.25.1.12
- Muñiz, M. (2010). *Estudios de caso en la investigación cualitativa*. División de Estudios de Posgrado Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Psicología., México.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Desclée de Brouwer, S.A .
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *¿Cómo define la OMS la salud?*. Consultado el 2 de julio de 2020. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Pareja, L. (2012). *Viktor Frankl: Comunicación y Resistencia*. San Pablo.
- Pérez, D., y Atehortua, M. (2016). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. *Revista electrónica Psyconex*, 8(12), 1-9.
- Polkinghorne, E. (1989). Phenomenological Research Methods. En V. R. (Eds.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology* (pp. 41-60). Plenum Press.
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*(14), 5-39.

- Rodríguez, H., García, I., y Ciriacos, C. (2005). Resultados de la aplicación de la autopsia psicológica al estudio del suicidio de niños y adolescentes en Uruguay. *Revista Medicina Uruguay*, 21(2), 141-150. <https://www.rmu.org.uy/revista/2005v2/art6.pdf>
- Sanitas. (s.f.). *Hábitos de vida saludable*. Consultado el 2 de julio de 2020. [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
- Shaffer, D., & Pfeffer, C. (2001). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with suicidal behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(7), 24S-51S.
- Shear, K., Reynolds, C., Simon, N., & Zisook, S. (2019). Complicated grief in adults: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis. *UpToDate*. (D. Solomon, Ed.)
- Simon, N. (2013). Treating Complicated Grief. *US National Library of Medicine*, 310(4), 416-423. doi: 10.1001/jama.2013.8614
- Taylor, S., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Torres, S. (2015) *Proceso del Duelo* [Monografía de licenciatura, Universidad de Cuenca, Ecuador]. Repositorio Institucional. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22352/1/tesis.pdf>
- Unikel, A. (2007). *Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración*. Ediciones LAG.
- Vedia, V. (2016). Duelo patológico factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 6(2), 12-34. [https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Duelo\\_patologico.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf)
- Velásquez, S. (s.f). *Programa Institucional Actividades de Educación Para una Vida Saludable*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Consultado el 3 de julio de 2020. <http://www.uaeh.edu.mx/virtual>
- Worden, J. (2002). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicologico y terapia*. Paidós.
- Zung, W., (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, (12), 63–70

## Anexos

### Anexo 1. Transcripción de Entrevistas

#### Sesiones Terapéuticas

##### *Sesión 18 (8-octubre-2019)*

**Terapeuta:** Buenas tardes Efraín, en este punto del proceso me gustaría que hiciéramos un balance acerca de ¿qué lo motivó a venir a consulta psicológica, a buscar psicoterapia y cómo se ha sentido a la fecha?

**Efraín:** Yo soy una persona que desconfiaba de todos los psicólogos; no me daban nada de confianza; pero llegó el momento que uno necesita la ayuda como para desahogarse, para saber qué es lo que tiene uno, para uno escudriñar todo, porque uno a veces vive encerrado en sí mismo y, vuelvo y repito, los psicólogos no me daban confianza, pero ya ahorita me he dado cuenta que me ha servido, me ha ayudado mucho por los eventos que he tenido en mi vida. También por una necesidad de descubrir quién soy yo, porque nunca había hecho un trabajo así como el que estoy haciendo para saber qué es lo que me pasa, para encontrar todo lo bueno y lo malo de mi vida.

**Terapeuta:** Y cuénteme, ¿cómo se ha sentido hasta el momento en el proceso que estamos adelantando?

**Efraín:** Ha sido bueno porque así uno se da cuenta de todos los errores que ha cometido en toda su vida, en los 49 años de vida que tengo y me ha servido mucho para reflexionar y evitar todos estos inconvenientes. Yo nunca había visto quién era yo, y poco a poco me estoy dando cuenta quien soy yo...

**Terapeuta:** Tuvo alguna experiencia negativa con algún psicólogo anteriormente ¿o qué lo desmotivaba de buscar ayuda psicológica?

**Efraín:** De pronto porque en mi trabajo yo he visto psicólogos, psicólogas, que no son imparciales y no hacen su trabajo bien por estar comentando la situación de los pacientes.

**Terapeuta:** Claro... Y eso le generaba desconfianza...

**Efraín:** Sii, porque si un paciente va a comentarle algo al psicólogo es para que lo guíe, lo ayude, y no esté hablando de esa persona bien o mal, no debe estar haciendo eso... revelando la privacidad de cada paciente.

**Terapeuta:** Comprendo... ¿Pero alguna vez hizo algún proceso terapéutico?

**Efraín:** La verdad no, nunca, hasta este año y gracias a Dios me ha ido bien... En el hospital a veces había una psiquiatra que nos hacía las charlas antes de yo perder a mi hijo; nos hacía las charlas pero yo nunca pensé que iba a tener esta situación tan dolorosa.

**Terapeuta:** Retomemos el tema de la pérdida de su hijo, me gustaría que me comentara cómo perdió a su hijo...

**Efraín:** Mi hijo era un muchacho de 19 años, él falleció, se quitó la vida, se colgó... Como todos mis hijos era maravilloso y espectacular...

**Terapeuta:** Lo lamento mucho en verdad... ¿Hace cuánto ocurrió?

**Efraín:** Fue el 28 de Noviembre del 2017, ya vamos a cumplir dos años...

**Terapeuta:** ¿Y qué lo motivó a hacer parte de esta investigación?

**Efraín:** Primero porque al perder a mi hijo, uno no sabe cuáles son los problemas que tienen nuestros hijos, y en esto ayuda mucho que nosotros como padres debemos estar pendientes, así sea menor, adulto, lo que sea, es nuestro hijo, toca estar pendiente en todo momento de lo que ellos hacen. Y para que las demás personas se den cuenta del dolor de perder un hijo, porque así podemos reflexionar y podemos ayudar a los demás a que reflexionen acerca de porqué un hijo tiene dolor, qué es lo que está viviendo en su vida cotidiana, así digan que nosotros como padres nos entrometemos mucho en la vida de nuestros hijos, pero es muy bueno saber eso, así sean las cosas más pequeñitas, las más complicadas, las más fáciles, hay que entender a nuestros hijos, porque yo siempre he dicho que el padre y la madre que pierden a un hijo son unos muertos andantes, porque siempre vamos a vivir con el dolor de haber perdido un hijo... Porque a pesar de todo lo que podamos vivir en nuestra vida, nuestro corazón va estar pensando en el ser querido que ya se ha perdido... ¡Que los demás no caigan en ese error!

**Terapeuta:** ¿Cuántos hijos tiene usted?

**Efraín:** Tenía cuatro hijos, ahorita me quedan tres, dos hombres y una niña: Julián, que actualmente tiene 23 años y ya tiene su hogar; Felipe, que tiene 20 años y Sofía de 12 años. Felipe, es de otra relación. Pero David hace mucha falta, porque a pesar de que uno tenga más hijos, hay uno de todos ellos que uno admira, es al que le comenta todo, el amigo...

**Terapeuta:** ¿En su familia o en la familia de la madre de su hijo David hay algún antecedente de suicidio, depresión o algún problema psiquiátrico?

**Efraín:** Por parte de mi familia no, y eso que somos bastantes. Por parte de la mamá de mi hijo sí, un hermano de ella tuvo un intento de suicidio. Además está mi otro hijo Julián que también tuvo un momento de depresión, que lo supo solucionar, o está en eso...

**Terapeuta:** ¿Julián tuvo algún intento de suicidio?

**Efraín:** Sí, él ingirió varias pastas intentando suicidarse por intoxicación.

**Terapeuta:** ¿Cuántas veces lo intentó?

**Efraín:** Fue una sola vez. También se practicó varias veces el cutting; yo al principio no me daba cuenta, porque ellos se cubren mucho los brazos y uno no se da cuenta qué es lo que están haciendo.

**Terapeuta:** ¿Hace cuánto intentó Julián atentar contra su vida?

**Efraín:** Él iba a cumplir 17 años.

**Terapeuta:** ¿Me dice que por parte de la mamá también hay un tío con conducta suicida?

**Efraín:** Sí, el hermano menor de la mamá también tomó unos medicamentos. Hay otro tío que también es como depresivo...

**Terapeuta:** O sea que podríamos sospechar de una depresión en parte hereditaria...

**Efraín:** Sí. Desafortunadamente sí.

**Terapeuta:** ¿Ambos tíos convivían con sus hijos?

**Efraín:** Sí, los dos tíos convivían con David y Julián.

**Terapeuta:** En cuanto al ambiente en que estaba David inmerso en su momento, me gustaría preguntarle si ¿Sandra fumaba, consumía alcohol o algún tipo de sustancia psicoactiva o los hermanos de ella? ¿Cómo era ese ambiente en el que ellos crecieron?

**Efraín:** Cuando yo conocí a Sandra, como a los tres meses, la encontré fumando cigarrillo y la dejé y me fui para la casa. Cuando yo conocí a los hermanos de ella eran unos pelados de entre 15 y 16 años, ellos fumaban, comenzaron a tener malas amistades y consumían la marihuana y desde ahí Sandra nunca ha creído que los hermanos fumaban marihuana a pesar de que los vecinos le decían. Y además, ese reflejo de vivir en esa casa donde vive Sandra... los hermanos aún fuman, se embriagan...

**Terapeuta:** Es decir, había un modelo de consumo de sustancias legales e ilegales, especialmente de alcohol y de tabaco.

**Efraín:** Sí. ¡Pero por mi parte, gracias a Dios, ellos nunca me vieron fumar nunca y no lo pienso hacer nunca! Es decir, por mi parte nunca lo vieron.

**Terapeuta:** Es decir, Sandra tampoco fue un modelo de consumo de sustancias porque me dice que fue al inicio de la relación de ustedes que descubrió que ella fumaba pero no lo siguió haciendo.

**Efraín:** No ella dijo que lo hizo un año apenas, mis hijos nunca la vieron, pero sí han visto a los tíos.

**Terapeuta:** Es decir, ahí sí había un modelo, ¿es posible que lo hayan visto como algo normal?

**Efraín:** Sí, puede ser, porque los dos hermanos de Sandra consumían cigarrillo y trago. El tío menor es solamente el trago, aún llega embriagado; entonces eran una mala imagen para mis hijos.

**Terapeuta:** ¿Y cómo era la relación de David, especialmente con los tíos que consumían?



**Efraín:** Pues al principio yo veía una buena relación, aunque se fumaban sus cigarrillos, se tomaban, o sea, cosas que a mí no me gustaban.

**Terapeuta:** ¿Ellos convivían con sus hijos o formaban parte del mismo núcleo familiar donde crecieron sus hijos?

**Efraín:** Sí, claro. ¡Cómo me hubiera gustado que ellos no siguieran viviendo allá, porque para mí los tíos son un mal ejemplo! Porque yo tuve un ejemplo con mi papá que él fumaba, tomaba, pero yo digo que uno no debe hacer lo mismo, por más que vea eso en la casa uno no debe hacerlo porque lo que hace es dañar el organismo, ¡daña uno todo!

**Terapeuta:** ¿Usted ha consumido algún tipo de sustancia psicoactiva a lo largo de su vida?

**Efraín:** Gracias a Dios no. No voy con el cigarrillo, no voy con el trago, como dije, no soy amigo del trago. Me gustan solamente los deportes.

**Terapeuta:** ¿Usted tuvo oportunidad de hablar con sus hijos, cuando ellos eran adolescentes, acerca de ese modelo que tenían en casa con los tíos?

**Efraín:** ¡Sí Claro! Yo les dije que esos ejemplos no eran buenos para ellos y fueron y les dijeron a los tíos y, preciso, fue peor el negocio porque los tuve más de enemigos. Y la respuesta de la mamá cuando yo le dije que los tíos eran un mal ejemplo yo nunca la voy a olvidar, fue “déjelos porque son adolescentes”, y yo le dije “¿pero por qué? Yo no quiero que ellos aprendan a fumar”. Y ella dijo “son cosas de adolescentes, ellos lo hacen siempre”. Pero yo fui adolescente y ¡gracias a Dios no lo hice!

**Terapeuta:** ¿Es decir, ella validaba que fumarán y que consumieran alcohol?

**Efraín:** Sí, en ese tiempo ella aceptaba que los hijos entre 14 y 15 años estuvieran fumando y yo no estaba de acuerdo.

**Terapeuta:** ¿Por ese tema no le pedía corrección para los hijos?

**Efraín:** No, nunca llegó a decir nada de eso.

**Terapeuta:** ¿Y cuándo acudía ella a usted para la corrección?

**Efraín:** Ella me decía, pero me desautorizaba y decía que era la mamá y que ella tenía que corregirlos porque vivían con ella.

**Terapeuta:** ¿Nunca le manifestó inconformidad porque sus hijos consumieran alcohol y tabaco?

**Efraín:** Sí una vez, ya cuando se dio cuenta que Julián y David no le ponían atención del cigarrillo y el trago, pero ya estaba muy avanzado ¡ya qué podía yo hacer ahí! No podía ya reaccionar porque ellos ya hacían lo que querían. Entonces ya no estaba yo ahí en ningún plano, ni de papá, ni como el que aconsejaba, y por eso era que se molestaba Sandra...

**Terapeuta:** ¿Es decir ya se le habían salido de las manos?

**Efraín:** Sí, ya no tenía autoridad con ellos, porque la misma mamá me desautorizaba siempre.

**Terapeuta:** ¿Cómo lo hacía?

**Efraín:** O sea, diciéndoles que ya ellos vivían con ella. Una vez dijo: “ellos viven conmigo, yo soy la encargada de ellos”. Entonces yo dije ¡Ah bueno, listo!

**Terapeuta:** Es decir, ¿nunca se pudieron poner de acuerdo en qué era lo más conveniente para sus hijos y, sobre todo cuando ya se percataron de que tomaron caminos que posiblemente no iban a ser favorables para ellos como el consumo de sustancias?

**Efraín:** Sí, ya ellos estaban avanzados y antes los tíos eran los que los llevaban por ese camino; eran ellos los que les compraban el cigarrillo. Uno de ellos sí consumía sus drogas y andaba con un grupo de personas que no eran de buenas referencias; gracias a Dios Julián y David no siguieron ese camino, pero sí fumaban, tomaban, llegaban embriagados...

**Terapeuta:** ¿Con qué frecuencia veía a sus hijos tras la separación con Sandra?

**Efraín:** Todos los días... Todos los días porque a mí esos muchachos siempre me han hecho falta... ¡Siempre! Yo no soy como otros padres que cuando crecen sus hijos y se van, los papás también vuelan para otro lado, no, mis hijos ahí están a pesar de todo y estaban ahí. A pesar de que son ya muchachos, porque hay que acompañarlos toda la vida.

**Terapeuta:** A pesar de la ruptura con la madre sus hijos no dejaron de ser sus hijos, su relación no cambió con ellos...

**Efraín:** No. Nunca. La relación con ellos siempre ha sido igual; así chévre, recocha. Solamente con mi hijo mayor Julián, que a raíz de la muerte de David cambió mucho, tampoco le gustaba que yo le prohibiera lo del cigarrillo; por eso fueron algunos inconvenientes con la mamá también.

**Terapeuta:** ¿Aparte de alcohol y tabaco, David consumía otras sustancias?

**Efraín:** Antes no sabía, pero últimamente investigando la vida de él, consultando su Historia Clínica encontré partes donde decía que él consumía sustancias psicoactivas...

**Terapeuta:** ¿Sabe qué sustancias consumía?

**Efraín:** Decía que fumaba marihuana y crip y además del alcohol. Eso sí él tomaba, pero uno cómo iba a saber que él tomaba porque estaba aburrido noo...

**Terapeuta:** ¿Sabe desde hace cuánto tiempo consumía David sustancias?

**Efraín:** Antes no sabía, pero leyendo la Historia Clínica me di cuenta que él comenzó a consumir desde el 2016, ya llevaba un año consumiendo... Al principio cuando yo investigué lloré mucho, porque yo no pensé que mi hijo fuera a hacer eso... Yo pensé que mis hijos eran personas más juiciosas, sanas, y ¡quién creyera!

**Terapeuta:** ¿Nunca lo sospechó?

**Efraín:** No, nunca lo sospeché...

**Terapeuta:** ¿La madre de David nunca le hizo ningún comentario al respecto, de que el muchacho estuviese consumiendo, o no escuchó el rumor de algún familiar?

**Efraín:** No, a ella hace poco le dije que yo había investigado la Historia Clínica de David. Antes de yo investigar ella no sospechaba nada; ella siempre va a decir que no es así, que él no fumaba nada de eso... que él sí tomaba licor, eso sí se notaba porque cuando trabajaba en la casa de eventos tomaba y, supuestamente, fumaba su cigarrillo, pero de que nosotros hayamos sentido el olor a drogas, alucinógenos no... ni idea, nunca.

**Terapeuta:** ¿Qué cree que le faltó como padre para colocar sus límites y evitar que sus hijos tomaran los mismos pasos de sus tíos?

**Efraín:** La comunicación con la mamá. La comunicación, porque la primera vez que yo vi a Julián fumando ¡me dolió! El tío antes le prendía el cigarrillo; eso fue lo que más me dolió a mí, verlos fumar con los tíos.

**Terapeuta:** Específicamente en el caso de David, ¿tuvo oportunidad de hablar del tema de consumo de sustancias?

**Efraín:** No, de sustancias psicoactivas nunca supe, hasta hace poco fue que supe. Pero del cigarrillo sí le decía “vea hermano, usted vaya y hace ejercicio, para qué se pone a consumir cigarrillo, para qué se pone a tomar, eso se tira el organismo”. Pero no, como que mis palabras valían cero para mis hijos porque nunca entendieron... Yo siempre les critiqué eso a ellos y la mamá decía que el cigarrillo eran cosas de niños, de pelaos, de adolescentes; pero yo siempre dije que eso no es de adolescentes sino de personas inmaduras que quieren imitar a los demás, entonces no estoy de acuerdo con eso.

**Terapeuta:** ¿Eso le generaba conflicto con la madre de sus hijos?

**Efraín:** Sí, al principio sí; pero después ya dije bueno, yo ya hablé de que mis hijos estaban fumando, que uno no debe hacer eso. Pero de que yo haya sabido que él consumía no... Lo supe hasta este año. Lo supe en Septiembre del 2019 por la Historia Clínica.

**Terapeuta:** ¿Qué más encontró en la Historia Clínica de su hijo respecto a su estado emocional? ¿Qué diagnóstico tenía David?

**Efraín:** Supuestamente ansiedad y depresión, pero el psicólogo que lo atendió dijo que ya estaba bien, pero que le había dolido la separación de nosotros... Y que con el papá tenía una buena relación, y eso sí es verdad así digan que no, que iba a visitarme cuatro veces a la semana, que se

quedaba conmigo... Por eso será que me culpan, porque piensan que yo sabía todo lo de la vida de David; pero vuelvo y digo, uno de hijo no cuenta a sus padres todo lo que hace.

**Terapeuta:** ¿Pero en ningún momento llegó a percibir algún signo de alarma en su estado emocional?

**Efraín:** No nunca. O sea yo, por mi parte compartía una o dos horas diarias con él, hablábamos, recochábamos, pero olía era siempre a cigarrillo. Pero de que nos hayamos dado cuenta, o que yo me haya dado cuenta de que estuviera consumiendo algo más fuerte no. Nada de alucinógenos, hasta este año lo supe. No quería saber, no creía, que él estuviera haciendo eso. Me desilusionó sii...

**Terapeuta:** Sabemos que el alcohol y el tabaco son sustancias muy adictivas... ¿no le preocupaba que tal vez le generaran una adicción?

**Efraín:** Sí, en mi trabajo uno se da cuenta de eso, pero quién va a sospechar que el hijo de uno vaya a hacer eso, uno no va a pensar que en el mismo hogar vaya a tener eso... lo había visto en otras personas mas no con mi familia, con mis hijos... ¡nunca! eso está mal hecho.

**Terapeuta:** ¿David nunca le comentó acerca de sus tristezas, de sus vacíos...?

**Efraín:** No, él nunca me comentó. Él me acompañaba siempre a las citas médicas con Neurocirugía porque en ese mismo año del 2017, en Junio, me habían hecho una cirugía de columna, entonces yo tenía que llevar un acompañante adulto, y el médico delante de él dijo que no podía tener preocupaciones ni estrés... Pero yo siempre digo, si él me hubiera comentado, a mí no me hubiera importado mi estrés, mis dolores, ¡nada! porque primero es mi hijo. No me

importaba si yo estaba preocupado, porque un hijo es lo más valioso. Porque en este tiempo, la falta que hace en dos años que vamos a cumplir es mucha...

**Terapeuta:** Hablando un poco acerca de los cambios de conducta que tal vez su hijo David pudo manifestar en su momento, ¿notó algún cambio en su patrón de sueño o alimentación o cambios en su peso o en sus actividades cotidianas?

**Efraín:** Cambios del sueño sí, él se acostaba muy tarde, decía que no podía dormir, que tenía pesadillas, pero yo digo que el cuerpo debe estar como ocupado, ejerciendo algo, porque como él en ese tiempo no hacía sino estudiar y ya, no tenía trabajo. Yo antes los tenía entrenando atletismo, pero a la mamá no le gustaba que se cansaran y mire... David sí lo dijo, porque una vez vio a los compañeros viajando para otro país a correr allá, y yo le dije, ¡pero usted hubiera hecho lo mismo! Hubiera sido bonito...

**Terapeuta:** ¿David practicaba atletismo?

**Efraín:** Sí, él practicaba atletismo; y la mamá decía que yo los obligaba. Él tenía un pensamiento tan bonito, porque una vez dijo “donde yo no le hubiera hecho caso a mi mamá de dejar de hacer ejercicio estaría viajando con ellos a trotar, a competir”.

**Terapeuta:** ¿Al momento de tomar la decisión, estaba practicando algún deporte?

**Efraín:** Esporádicamente practicaba el atletismo. El último año que sucedió todo, él salía por ahí de vez en cuando a trotar o salía a montar bicicleta, pero como vio el apoyo de la mamá, de que “para qué hacía deporte” y así fue con Julián; por eso yo decía “bueno, entonces no hagan deporte, yo lo único que quiero es llegar a mis 100 años de vida ¡quiero ser eterno!” (sonríe).

**Terapeuta:** ¿Es decir no pudo fomentarles ese hábito del deporte también por la interferencia de Sandra?

**Efraín:** Sí, por eso yo a veces digo ¡si Sandra hubiera estado de acuerdo en que siguieran haciendo deporte así llegaran cansados, sudados! pero es que el cuerpo se refresca. Sí se cansa uno ¡pero es bueno! y tiene buenos patrones de sueño. Yo sé que él comía bien y de peso estaba bien.

**Terapeuta:** ¿Es decir sus patrones de alimentación no cambiaron para nada hasta el último momento?

**Efraín:** No, solamente fue el sueño.

**Terapeuta:** ¿Y no le llamó la atención como para consultar al médico?

**Efraín:** No me llamó la atención porque yo pensé que como no tenía trabajo y se acostaba tan tarde... Yo dije, se acuesta tarde y ¡ahí seguirá haciendo pereza! (sonríe) porque para mí era normal, porque cuando yo estoy descansando yo duermo mucho.

**Terapeuta:** ¿Hablaba con él acerca de ese trastorno del sueño?

**Efraín:** Sí, yo le preguntaba que por qué no podía dormir y decía que no le daban ganas de dormir, pero no decía el por qué...

**Terapeuta:** ¿Cuántas horas dormía?

**Efraín:** Él decía que dormía a veces tres o cuatro horitas nada más.

**Terapeuta:** Descuidó David su apariencia personal o su higiene personal? ¿Vio algún cambio en ese aspecto el último año?



**Efraín:** A veces...

**Terapeuta:** ¿Pero al punto de generarle a usted preocupación?

**Efraín:** No, porque yo nunca entré a la casa donde ellos vivían. La mamá era la que me comentaba que él no estaba tendiendo su cama, acumulaba ropa sucia, sin lavarla... Entonces yo dije, para mí algo tiene, como por molestar a la mamá, por ofenderla, pero vea que eso no es, es como diciendo estoy indispuesto, tengo esto o aquello...

**Terapeuta:** ¿Perdió interés en sus actividades cotidianas?

**Efraín:** Sí, porque él era muy juicioso, como es Julián, como es Sofía, ellos son impecables, mantienen limpios, organizados, ya últimamente él se la pasaba en pantaloneta, en camiseta, en chancas, sin medias, no le importaba nada... pero ya me di cuenta que eso es de preocuparse, algo tienen...

**Terapeuta:** ¿Es decir, no era habitual en él?

**Efraín:** Para mí era normal. Pero ahorita no es normal; y así les comento a las compañeras, cuando vean que sus hijos no hacen esto, no hacen aquello ¡no los presionen!

**Terapeuta:** ¿Cuando él empezó asistir a consultas de salud mental, de psiquiatría y de psicología usted tenía conocimiento de eso?

**Efraín:** La verdad no, él nunca llegó a decirme nada... la mamá sí me dijo una vez que él iba a ir a cita de psicología, pero ella siempre criticaba a los psicólogos de la EPS; a lo último yo me di cuenta que ya no había vuelto, decían que yo era el que no los dejaba ir; de pronto yo tenía una opinión de que la psicología no servía para nada, pero vea que sí sirve y mucho, porque ayuda a

cambiar... Donde yo le hubiera dicho “David, vaya al psicólogo, venga yo lo acompaño...” Pero como ellos oían mi mentalidad de los psicólogos, entonces nunca fueron...

**Terapeuta:** ¡Veo que pensaba muy diferente en ese momento acerca de los psicólogos!

**Efraín:** Sí en ese momento sí pensaba diferente. Pensaba que los psicólogos no eran un apoyo para nada para uno. No confiaba en ellos...

**Terapeuta:** ¿Y actualmente sí confía en los psicólogos?

**Efraín:** ¡Sii, claro! Porque... me ha cambiado... me ha ayudado para cambiar...

**Terapeuta:** ¿Qué pensó usted cuando supo que su hijo estaba asistiendo a citas de psicología en la EPS?

**Efraín:** Yo pensé que era porque no dormía, por lo que andaba aburrido, pero no pensé nada más... ¡Me hubieran dicho que él estaba deprimido! ¡aburrido de esta vida tan bonita!

**Terapeuta:** Es decir, señales tal vez sí hubo, tal vez sí las dio, pero como suele ocurrir en estos casos, pero a veces no sabemos identificarlas, ya había problemas con el sueño que es un indicador importante...

**Efraín:** Sí, pero como le digo, pensaba que si tenía problemas del sueño era porque se acostaba tan tarde, ese era mi pensamiento. Y como él siempre sabotaba conmigo... Él ocultaba mucho los problemas... Entonces yo decía chévere la relación que llevamos nosotros, pero vea que esa no era una relación muy confiable... porque disimuló mucho... y se hizo daño él y nos hizo daño a nosotros...

**Terapeuta:** ¿Y cómo era su relación de padre e hijo con David?

**Efraín:** Mi relación con David era muy bonita, recochábamos, hablábamos de mujeres...

**Terapeuta:** ¿Qué cree que llevó a David a tomar esa decisión?

**Efraín:** Pues, la verdad en este tiempo, por más que eche cabeza, no sé qué lo haya motivado... Y últimamente, ya en el tiempo que llevamos, a pesar de que me han culpado mucho de la muerte de mi hijo, con tantos señalamientos hasta me lo estaba creyendo ya últimamente, pero no...

**Terapeuta:** Me habla de señalamientos, culpas... ¿Quién lo ha señalado, quién lo ha culpado?

**Efraín:** Sandra me ha culpado; mi hijo Julián me ha culpado... La familia de Sandra... me culparon todos, los tíos, las tías, la abuela por parte de Sandra.

**Terapeuta:** Me dice que su hijo Julián le ha hecho señalamientos frente a la decisión de David. ¿Qué señalamientos, puntualmente, le ha hecho Julián?

**Efraín:** Sí, los señalamientos son los mismos de la mamá, que dicen que él se mató por mi culpa; que porque yo no estaba pendiente de eso, que nunca supe que fue lo que él tenía. La verdad yo nunca supe. Ellos siempre me señalan por eso, pero algún día llegará el momento donde se den cuenta de que yo no soy culpable de nada...

**Terapeuta:** ¿Qué tipo de señalamientos le hizo la familia de Sandra?

**Efraín:** Sí, son los mismos señalamientos, que dicen que yo era el que le aceptaba el trago, que yo era el que le aceptaba el cigarrillo, siendo que yo soy una de las personas que no acepto nada de eso; si no lo acepto en otra persona, menos voy a aceptar el trago y el cigarrillo con mis hijos.

**Terapeuta:** ¿Sandra en qué se basaba o qué argumentaba para culparlo de la decisión de David?

**Efraín:** De pronto porque nosotros estábamos separados... Entonces yo no sé si eso fue lo que le afectó para quitarse la vida así... Bueno, yo digo, no creo que haya una relación así cien por ciento bonita, porque en todo hogar debe haber problemas, debe haber disgustos... Me culpa, según ella, porque supuestamente nunca la he apoyado en el proceso de crianza de mis hijos; dice que no los he entendido... Ahorita me culpan más porque David compartía mucho tiempo conmigo, hablábamos mucho y creen que yo sé de las cosas que David hacía. Pero vuelvo y repito, uno como hijo no le va a contar todo a los papás...

**Terapeuta:** Muchas gracias por compartirme sus vivencias, sé que no es fácil para usted...

**Efraín:** Bueno, gracias a usted...

*Sesión 19 (15-octubre-2019)*

**Terapeuta:** Buenas tardes Efraín, quisiera que me contara un poco más en detalle acerca de cómo era su relación con David ¿Qué más hacía usted con David en esos cuatro días a la semana que se veían?

**Efraín:** Nos comentábamos del trabajo, hablábamos bobadas, payasadas... los Viernes nos tomábamos nuestras dos cervezas y él hablaba de la mamá, comentaba que a veces la mamá se ponía muy cansona, que molestaba mucho, que se ofendía porque él mantenía encerrado en su pieza, pero qué más hacía él porque el trabajo que tenía antes de entrar a Mc Donalds era en la casa de eventos, pero los eventos eran los fines de semana, no tenía más opción, no tenía una libreta militar...

**Terapeuta:** ¿Cuál cree que sería la preocupación de Sandra de ver a su hijo tan aislado en su cuarto? ¿Qué cree que le preocupaba a ella? ¿Ella qué le manifestaba?

**Efraín:** Ella se preocupaba por verlo ahí acostado, porque no conseguía trabajo.

**Terapeuta:** Es decir, a ella lo que le impacientaba era verlo sin actividad, ¿pero no le manifestó alguna preocupación acerca de que David se encerraba porque estuviera consumiendo o algo parecido?

**Efraín:** No, no, solamente eso, ya había terminado de estudiar lo que ella quería que estudiara, un Técnico en Sistemas. Después no consiguió nada en lo que estudió. Trabajaba cada ocho días en los eventos en la parte de logística, recepcionista, pero Sandra nunca dijo que estaba consumiendo. Él se encerraba, yo no sé si era por evitar a la mamá que se encerraba en su pieza. Él siempre me refería “es que mi mamá es muy cansona”.

**Terapeuta:** ¿Y a usted tampoco se le pasó por la mente que pudiera estar consumiendo?

**Efraín:** La verdad no.

**Terapeuta:** ¿Cómo afrontaba David los problemas? ¿Cómo era su tolerancia a la frustración?

**Efraín:** La verdad... no sé... porque él conmigo era sólo diálogo, o sea, hablábamos cosas muy diferentes a lo que él sentía...

**Terapeuta:** ¿Nunca hablaban de los problemas de él?

**Efraín:** No, solamente me decía que mi mamá esto, mi mamá aquello...

**Terapeuta:** ¿Y cómo le enseñaba usted a resolver esas dificultades?

**Efraín:** Yo le decía “no le ponga atención que su mamá es muy cansona, quédese callado cuando su mamá esté molestando”. Esas eran mis palabras...

**Terapeuta:** ¿Qué piensa en este momento de esa instrucción que le daba a su hijo?

**Efraín:** Pues, la verdad, uno tiene que preguntarles todo a los hijos...

**Terapeuta:** ¿Es decir, en este momento siente que la instrucción no fue la adecuada?

**Efraín:** Noo, no fue la instrucción adecuada porque ellos quieren comentarle a uno algo y si uno no los oye... Pues, gracias a Dios, ahorita estoy oyendo a Sofía, hablamos más, la oigo porque de las experiencias se aprende... De los golpes fuertes se aprende, porque eso no es una experiencia, ¡eso es un golpe!

**Terapeuta:** ¿Siente que estaba invalidando de alguna manera la preocupación de su hijo cuando le manifestaba “mi mamá es cansona” o cuando le daba quejas de su mamá?

**Efraín:** Sí, pero no sabía el por qué... Y se encerró más...

**Terapeuta:** ¿Pero entonces sí hubo alguna manifestación de él? ¿alguna inquietud de querer contarle, sino que se pasó por alto, quizás, porque no logró hacer la lectura de la realidad?

**Efraín:** Sí, no me di cuenta qué era lo que él tenía...

**Terapeuta:** ¿Su hijo le contaba sus problemas?

**Efraín:** No, ese año no me contó nada. Solamente, siempre se dedicaba a hablarme mal de la mamá. Nada más.

**Terapeuta:** ¿Cree que la relación con la mamá era la principal problemática de él?

**Efraín:** Sí, porque dos días antes de él quitarse la vida había tenido disgustos con la mamá. En la casa de eventos ella le hizo un reclamo muy fuerte, un reclamo muy feo...

**Terapeuta:** ¿Cómo supo de este momento?

**Efraín:** Yo estaba ahí presente porque yo llegué y dije ¿qué pasó? entonces él me comentó que la mamá lo estaba tratando mal y delante de todo el mundo. Y después la tía también lo cogió delante de todos... pues es algo que no debió hacer la mamá.

**Terapeuta:** O sea, ¿se percató de ese problema pero no dialogaron acerca de eso?

**Efraín:** Noo, yo solamente le dije, como siempre, “no se ponga a pelear y tómelo con paciencia, no le pare bolas a su mamá”.

**Terapeuta:** ¿Por favor cuénteme qué hacía usted cuando su hijo David le hablaba mal de la mamá?

**Efraín:** Cometía un error...

**Terapeuta:** ¿Cuál error?

**Efraín:** Le decía “no se ponga a alegarle, no se ponga a decirle nada, sino ignórela”, pero ya vi que no es bueno guardar todo eso... ¡es un error muy grande!

**Terapeuta:** ¿Qué consecuencias puede tener ignorar esas cosas que nos están haciendo daño?

**Efraín:** Pues duele más, porque es como atraer esos malos pensamientos, malas cosas... y... no, es mejor decir las cosas de frente, no comer callado.

**Terapeuta:** Okey, entonces le decía que callara, que ignorara...

**Efraín:** Sii, que la ignorara...

**Terapeuta:** ¿Y ahora considera que fue un mal consejo?

**Efraín:** Sii... Es bueno dialogar...

**Terapeuta:** Perfecto... ¿Qué cree que David pensaba de la mamá cuando usted le manifestaba que ella era “cansona” y que no le prestara atención o que “no le parara bolas”? ¿No cree que sin querer la estaba descalificando o desautorizando frente a David?

**Efraín:** Claro... ¡Claro la desautorizaba porque ella estaba dando una orden! Como hace ella conmigo también, entonces lo hacíamos los dos. Yo daba una orden y ella lo descalificaba a uno y ella daba una orden y yo también hacía lo mismo...

**Terapeuta:** Mutuamente se desautorizaban...

**Efraín:** Sí, por eso yo a veces digo, yo quisiera que Sandra hablara conmigo para que se diera cuenta del cambio que ha habido conmigo para no desautorizarnos y no volver a caer en el mismo error...

**Terapeuta:** Pero ahora contemplando todo el panorama, ¿qué cree que motivó a su hijo a quitarse la vida?

**Efraín:** Yo no sé... siempre me pregunto eso, no sé si fue por presión familiar, los tíos... no sé...

**Terapeuta:** ¿Hay muchos interrogantes verdad?

**Efraín:** Sí, yo todavía me sigo preguntando... Ya llevo dos años preguntándome eso...

**Terapeuta:** ¿Y todavía sigue con los mismos interrogantes?

**Efraín:** Sí. Esas dudas todavía no me han querido salir de la cabeza...



**Terapeuta:** Hay muchos por qué...

**Efraín:** Sí. ¿Por qué tomó esa decisión? ¿por qué se quitó la vida? ¿por qué no me comentó? ¿por qué no me dijo a mí? ¿por qué no dijo tengo esto? ¿por qué... siempre hay un por qué? Porque yo sé que ni la mamá sabe... o si sabe, ella nunca me va a decir nada...

**Terapeuta:** En esa historia que me comenta que pidió en la EPS donde atendían a David, ¿descubrió algo que usted no conocía de su estado anímico, de su emocionalidad, algo que le generara sorpresa?

**Efraín:** Sii... Vi que el psicólogo que lo atendió, decía que él ya venía con sus problemas de estrés, aburrimiento... que le dolía mucho la separación de nosotros. Yo creo que, a veces, la mamá me culpa es por eso, porque dice que se quitó la vida porque estábamos separados. O sea él nunca nos quería ver separados...

**Terapeuta:** ¿Será que sólo le afectaba el hecho de verlos separados?

**Efraín:** Sandra dice que yo no sabía criar a los hijos, porque decía que yo los maltrataba, pero si ella era una persona que no fue capaz de guiarlos, entonces recurría a mí porque ella no tenía voz de mando. Entonces me cogía a mí, que yo tenía que educarlos, mandarlos hasta que llegaba a maltratarlos salvajemente...

**Terapeuta:** ¿Cómo los maltrataba? ¿Cómo los corregía?

**Efraín:** Eee... Yo los corregía como me corrigieron a mí...

**Terapeuta:** ¿Cómo lo corrigieron?

**Efraín:** Uno no debe hacer eso, lo cogían a uno con una correa y eso no se debe hacer... (se nota muy acongojado). Entonces, pues ahorita todos se sorprenden porque yo no he tocado a mi hija. Mi hija Sofía no sabe qué es como corregía a Julián y a David...

**Terapeuta:** ¿Qué lo motivó a cambiar de actitud o a cambiar los métodos correctivos con Sofía?

**Efraín:** Porque una vez yo pensando, yo dije que por qué tenía que hacer eso, si yo estaba en contra de los golpes para los hijos, por qué yo cogía a mis hijos a golpearlos... Entonces yo dije no, a mi hija no la voy a golpear...

**Terapeuta:** ¿Y qué lo hizo reflexionar, qué lo hizo cambiar de decisión?

**Efraín:** El dolor... el dolor que veía en mis hijos cuando ellos lloraban... Julián y David lloraban mucho cuando yo los golpeaba así con correa... (se nota triste)

**Terapeuta:** ¿Con qué frecuencia los golpeaba con correa?

**Efraín:** Cada vez que la mamá daba quejas de ellos, que no le hacían caso, pero ese es el peor error porque ellos a mí me hacían caso sin yo darles un correazo, sino que ya a la mamá se le salieron de las manos, le contestaban, y yo soy una de las personas que decía, que uno no debe golpear a los hijos y mire... Y yo lo hice aunque yo decía “no, yo nunca voy a golpear a mis hijos...” eso me molesta, porque yo lo hice, no cumplí mi palabra...

**Terapeuta:** ¿Le molesta con quién?

**Efraín:** Me molesta de mí mismo, porque mis papás nos cogían y nos amarraban y nos golpeaban... (llanto y silencio...). Nos dieron correa a mi hermana y a mí, o sea, yo dije nunca, nunca voy a hacer eso. Gracias a Dios mi hermana mayor ella sí nunca ha castigado a las hijas

así como a ella le cascaron y a pesar de que ella no tiene estudio y mire, ella sí no lo hizo, fue menos salvaje que yo... Yo fui muy salvaje...

**Terapeuta:** Usted mismo se califica de salvaje en cuanto a la forma como corrigió a sus hijos mayores, a David y a Julián, y me dice también que le dolía el sufrimiento de sus hijos cuando los golpeaba. ¿Qué pasó en su vida para que cambiara de rumbo? ¿Qué cambió en su forma de pensar?

**Efraín:** Pues yo dije, mis hijos a mí me hacen caso, yo porqué tengo que pegarles. Si yo no comparto todo un día con mis hijos, ¿por qué yo tengo que llegar a castigarlos? Si la mamá no estaba pendiente de eso, y ella compartía todo el día con mis hijos, y yo era el que tenía que castigarlos... Y ahorita, últimamente, ya en los últimos años, claro, mis hijos ya me detestaban...

**Terapeuta:** ¿Me decía que algo cambió en su forma de ver las cosas?

**Efraín:** Sí, o sea, si uno no comparte con los hijos todo un día entonces uno no sabe qué hace un hijo en ocho horas de un día y uno esperaba era lo que le dijera la mamá... O sea ella fue la que estuvo con los hijos, si no la obedecieron pues es ella la que tiene que tomar decisiones no yo. Y me ponía en ese plan de que era yo el que tenía que tomar las decisiones; y las decisiones eran...

**Terapeuta:** ¿Pegarles?

**Efraín:** Supuestamente golpearlos...

**Terapeuta:** ¿Pero esa decisión la tomaba por sí mismo o impulsado por alguien?

**Efraín:** No, ya de tanto ver a Sandra que ella me comentaba yo no le hacía caso, de tanto acoso, que los hijos no hacían caso. Entonces yo tomé la decisión dizque de golpearlos... Nadie me dijo, sino...

**Terapeuta:** ¿Usted tomó la decisión?

**Efraín:** Sí. Cuando ellos estaban pequeñitos yo no les pegaba... Ya comencé fue a los siete añitos... Y no me siento el papá más feliz golpeando a un hijo, porque mire, a Sofía ni siquiera la golpeo. Porque yo no voy a tomar decisiones de ir a golpear a mi hija como lo hice con mis dos hijos. Vuelvo y sigo diciendo, como siempre lo he dicho, hace 60 años atrás nuestros padres eran salvajes con nosotros. Salvajes digo, porque lo maltrataban a uno con correa, con cubiertas de macheta... (llanto...)

**Terapeuta:** Noto que le afecta mucho aun después de tantos años...

**Efraín:** Me afecta mucho porque esos son recuerdos muuuy malos... pésimos recuerdos... Son recuerdos y es dolor a la vez, porque uno como padre, uno no debe hacer eso...

**Terapeuta:** ¿Qué lo llevó a esa conclusión?

**Efraín:** ¿Qué me llevó a la conclusión de no hacer eso con Sofía? Porque pierde uno el amor, el cariño de los hijos. O sea, a pesar de que los hijos lo quieran a uno, pero...

**Terapeuta:** ¿Siente que perdió el amor o el cariño de alguno de sus hijos?

**Efraín:** Siii... Yo perdí el amor de Julián y creo que algo de Davidsito cuando estaba vivo... el amor de Sofía no porque ella no puede decir que la haya golpeado, o mi hijo Felipe, porque nunca lo he tocado a él ya que no comparte conmigo el día a día sino cada ocho días que nos vemos. No sé por qué los golpeaba... Pero son decisiones malas... (baja el volumen de la voz).

**Terapeuta:** Noto que le pesa bastante... noto que cambia la expresión de su rostro... lo veo bastante afligido cuando narra los métodos correctivos con sus hijos mayores. Y al mismo tiempo noto, que cuando habla de la forma como ha corregido a Sofía su rostro cambia

inmediatamente, como que se ilumina, como que sonrío automáticamente. ¿Qué sentimientos hay dentro de usted? ¿Cómo me podría expresar lo que siente haciendo el paralelo de los dos métodos correctivos?

**Efraín:** Con el método con Julián y David es como mucho dolor... Ahorita siento mucho dolor, en ese momento no sé... De tantas quejas que daba la mamá de ellos, yo en ese tiempo no sentía dolor sino rabia y los golpeaba con rabia y más rabia. Y... pues sí, siento un dolor inmenso... a propósito, estoy escribiendo algo de mi vida...

**Terapeuta:** ¿Qué está escribiendo?

**Efraín:** Todo lo referente a mi vida desde cuando uno ya tiene uso de razón... Todo lo que he vivido en mi vida...

**Terapeuta:** ¿Con qué objetivo está escribiendo?

**Efraín:** Mostrárselo a mi hijo Julián... (silencio). Lo que viví cuando en ese momento yo no pensaba en los golpes ni nada de eso, sino en rabia; y eso es lo que menos debe hacer uno; con rabia uno no debe castigar a nadie...

**Terapeuta:** Ajá...con rabia... Cuando usted fue corregido en su infancia, por sus padres con violencia como me comenta, ¿cómo se sentía usted en esos momentos cuando era corregido de esa manera?

**Efraín:** Yo creo que en este momento y en ese momento, igual como le dije, sentía uno rabia y eso lo estoy viviendo con mis hijos... Yo siento rabia con mis padres; y a pesar de todo ellos no me pidieron disculpas, yo sí pienso pedirle disculpas a mi hijo Julián, porque David yo sé que en el cielo me perdonará... Y sí, mostrarle lo que tengo escrito porque uno como hijo no conoce a

sus padres, no sabe qué les pasó antes de uno venir a este mundo... Eee... todo lo que he vivido, todo lo que he hecho, ellos ya me conocen como papá... Sí porque si yo tengo rabia, a pesar de todo, aún después de 49 años de vida...

**Terapeuta:** ¿Qué otras emociones, qué otros sentimientos llegan a usted cuando recuerda la forma como lo corrigieron de niño, aparte de rabia?

**Efraín:** ¿Qué emociones...? (suspiro). No eso no es una emoción... sería como que en este tiempo no me hallo por qué mis papás nos golpeaban así, no sé si fue que a ellos también los golpearon... Pero yo sé que a mi papá nunca lo golpearon porque él salió de la casa muy temprano, porque según él, dice que lo ponían a trabajar desde niño, pero entonces lo que le hicieron a él me lo hizo a mí como hijo y se lo hizo a mi hermana Zenaida.

**Terapeuta:** Es decir, ¿a su papá no lo corrigieron con violencia?

**Efraín:** Me imagino que no porque según él dice, salió a los 14 años de la casa; o tal vez se fue temprano de la casa por eso, porque también lo golpeaban mucho...

**Terapeuta:** Es decir, usted me dice que está escribiendo un relato para que sus hijos lo lean, donde les expone muchas cosas que ellos desconocen de su historia de vida, tal vez tratando de que comprendan por qué actuó de determinada manera... ¿Cree que tal vez usted también desconoce muchas cosas o muchos aspectos de la vida de sus padres, que tal vez a ellos también los llevaron a proceder de esa manera violenta?

**Efraín:** Sí, yo pienso que mis papás como los golpearon a ellos hicieron lo mismo con nosotros. Yo lo que escribo es eso, como para que mi hijo Julián se dé cuenta lo que yo he vivido... que eso es lo que no se debe hacer. Él ahorita tiene una niña de 16 meses y eso es lo que yo quiero

que él se dé cuenta. A mí me lo hicieron como hijo, se lo hicieron a mi papá como hijo, yo se lo hice a mi hijo; entonces, espero que nunca lo vaya a hacer con la hija o los hijos que vaya a tener. ¡Quiero que esa cadena rompa ahí!

**Terapeuta:** Quiere romper la cadena de violencia...

**Efraín:** Que rompa esa cadena ahí, que pare donde Julián y ya... Porque es muy malo... Es muy malo tener esa relación...

**Terapeuta:** Los correctivos que emplearon sus padres con usted, especialmente su papá, ¿cree que los hace malas personas?

**Efraín:** Pues no sé, porque yo siempre he dicho, hace 40 años atrás la educación se basaba en los golpes, porque parece que 40 años atrás el ser humano entendía era a rejo... y noo, el ser humano no entiende como cualquier animal ¡ni los animales entienden a rejo! ellos entienden llevándolos bien...

**Terapeuta:** ¿Es decir, era la forma que ellos conocían para corregir a los hijos?

**Efraín:** Si, era la forma que les enseñaron; a todos les enseñaron de la misma manera, y a ellos les enseñaron de esa manera y nos lo pasaron. Por eso yo a veces digo, cometí error con dos de mis cuatro hijos, pero a los dos menores no los voy a golpear nunca. Hablar con ellos y darles la confianza para que ellos estén más cercanos a uno, para que no se alejen.

**Terapeuta:** Bien. Esos son los cambios que usted ha hecho. Es el aprendizaje que ha logrado a través de esa experiencia. Ahora, ¿cree que el haber corregido a sus hijos en el pasado con castigo físico lo hace a usted una mala persona?

**Efraín:** Pues no sé. Yo creo que no, porque, gracias a Dios, hasta esa etapa que me di cuenta, yo vi que mis hijos fueron bien educados, aunque uno como hijo tapa muchas cosas. Pero no se debía hacer, solo correa no, sino llevarlos por el buen camino.

**Terapeuta:** Es decir, ¿no lo convierte en una mala persona haberlos corregido con castigo físico o con violencia, igual que a sus padres tampoco los hace malas personas haberlo corregido a usted con violencia?

**Efraín:** Noo. Yo pienso que no, porque esa es como una enseñanza que años atrás nos pasaron a todos, porque yo a veces hablo con los pacientes ya entre 70, 80 años, y dicen “a nosotros nos enseñaron fue con rejo, con palo”. Yo digo, entonces no fui el único y yo me cuento entre esos porque hace 40 años éramos de los viejos que nos trataban así. Yo creo que ya para este siglo ya son pocos los que castigan a los hijos de esa manera, porque ya hay otros pensamientos, es otra educación, es uno de los cambios que ha habido. Pero al principio uno no analiza eso, por algo será que nos castigaban así para que de pronto uno no fuera a coger un mal camino.

**Terapeuta:** Okey, entonces ¿qué encuentra de similitud entre su forma de corregir a sus hijos en el pasado y la forma como lo corrigieron sus padres a usted?

**Efraín:** Yo creo que no ha cambiado nada. En el tiempo que castigaron a mi papá, que me castigó a mí y que yo castigué a mis hijos, que no lo debí hacer, no ha cambiado mucho. Pero yo dándome cuenta últimamente, lo que pasa es que nuestros hijos lo van a detestar a uno porque castigó, porque golpeó; por otro lado, uno dice me educaron con rejo pero aprendí a valorar las cosas, a trabajar, a hacer las cosas.

**Terapeuta:** Ya para finalizar, quisiera que me contara durante estos casi dos años sin David, qué tanto le han afectado los recuerdos acerca de la forma como lo corrigió, los métodos que empleó



para corregirlo, tal vez la violencia que ejerció sobre él y sobre su otro hijo Julián, pero especialmente hacia David, la forma como se relacionaba con él, qué sentimientos y pensamientos tiene al respecto ahora en estos dos últimos años de duelo...

**Efraín:** Desde que estoy haciendo este proceso de psicología he podido decir se me murió David y no pude decirle perdón por como lo castigué... Pues sí, yo le he pedido perdón, pero lo hubiera hecho en vida... Yo he ido al cementerio y le he dicho a él que me perdone todo lo que he hecho, todo lo que hice y lo que pasó con él. Pues yo sé que él era una persona imparcial, yo sé que gracias a Dios él me ha perdonado y yo sé que el escrito que tengo, yo sé que Julián lo leerá y me va a entender... (se le quiebra la voz, llanto y silencio)

**Terapeuta:** Muchas gracias por venir, vamos a dejar por hoy hasta aquí... Gracias por su sinceridad, por revelarme sus secretos, sus sentimientos y por hablar de este tema que sé que es tan difícil para usted.

**Efraín:** Gracias...

### *Sesión 20 (22-octubre-2019)*

**Terapeuta:** Bueno Efraín, hoy vamos a profundizar un poco más en la sensación de culpa que tal vez usted haya podido sentir por la decisión de su hijo. Me ha comentado que muchas personas de la familia lo culparon, le hicieron muchos señalamientos, ¿Por qué se ha sentido culpable?

**Efraín:** Pues hay muchas personas por parte de la familia de mi hijo que me culpan, porque como él permanecía conmigo... no vivíamos los dos pero mantenía en mi casa, se quedaba conmigo, recochábamos, pero una cosa es lo que hacíamos los dos, mas yo no sabía qué tenía, cuáles eran los dolores que él tenía. Culpable también, sí me siento culpable, porque nunca le

pregunté qué estaba viviendo, qué sentía, qué le estaba pasando... Sí, de pronto me siento culpable por eso, porque no llegué a conocer a mi hijo.

**Terapeuta:** ¿Qué cree que le impidió conocer mejor a su hijo y darse cuenta de lo que le ocurría a nivel emocional? ¿Qué aspectos tanto de la personalidad de él como de su propia personalidad se lo impidieron?

**Efraín:** No sé, yo creo que en el año 2017 que él atentó contra su vida hubo muchas cosas, yo porque estaba pensando en mi situación, en mis dolores a nivel físico no me di cuenta de cosas y por lo que yo no compartía con ellos en el lugar que ellos vivían, porque David era una persona que disimulaba mucho el dolor, disimulaba mucho las cosas que a él le estaban pasando no le gustaba comentarlas y, la verdad, fue un error, y yo también cometí el mismo error de no darme cuenta de qué tenía, porque él para mí siempre tenía una sonrisa, porque esperaba como esperan todos mis compañeros del trabajo que yo llegue con una sonrisa de oreja a oreja, así sea para molestar, pero David era lo mismo, sólo saboteo, pero la verdad no me di cuenta por lo que él estaba pasando...

**Terapeuta:** Ajá... No alcanzó a intuirlo...

**Efraín:** No. Y ya sabiendo que en el año que él se quitó la vida él no comenzó las situaciones de intento de suicidio, ya el año anterior ya había pasado por esa etapa. Qué lástima porque se podía hacer algo... se habría insistido... aunque yo sé que hay personas que por más que los internen en los psiquiátricos no quedan muy bien porque siguen con las ideas, pero ahora digo, yo hubiera quedado feliz porque diría ¡se intentó! Se perdió el hijo pero intentamos cambiarle ese chip de atentar contra la vida...

**Terapeuta:** Claro... Pero veo que si no actuaron a tiempo fue por desconocimiento de lo que a él le estaba pasando, no por negligencia.

**Efraín:** Sí.

**Terapeuta:** Cuénteme ¿cómo se siente hoy en día de no haberse dado cuenta de lo que le pasaba a nivel interno a su hijo, de lo que pasaba con su emocionalidad, cómo se siente hoy en día?

**Efraín:** Huyyy... Yo me siento una persona como desilusionada porque yo sí digo, si yo quiero a una persona, a un ser, y más a un ser que es mi hijo, me siento tan desilusionado porque no llegué a conocer a mi hijo...

**Terapeuta:** ¿Desilusionado de quién?

**Efraín:** De mí... ¡Yo! Yo mismo...

**Terapeuta:** ¿Por qué de usted mismo?

**Efraín:** Porque uno tiene que escudriñar la vida de los hijos, así no les guste, así como estoy haciendo con Sofía.

**Terapeuta:** Me dice que tenía encuentros varios días en la semana con su hijo durante al menos un par de horas diarias verdad?

**Efraín:** Sí, él permanecía en mi casa o yo iba y lo visitaba, nos poníamos a hablar, cuando a él le pagaban o yo tenía plata nos tomábamos siempre dos cervecitas, nunca nos tomamos más, hasta embriagarnos no porque no soy amigo de eso, y charlábamos, pero nunca charlábamos de lo que él pensaba y de lo que él sentía... ¡qué tristeza! donde hubiese sabido que él tenía mucho dolor a

nivel emocional... pero como él siempre conmigo vivía con una cara feliz pues no presentí eso como papá.

**Terapeuta:** Está claro que para usted sus hijos son lo más importante y que si David le hubiera comentado cómo se sentía en realidad usted hubiese hecho todo lo posible por ayudarlo... Usted dice que él era como un payasito, ¿verdad?

**Efraín:** Sí. O sea... yo por lo menos no lo llegué a conocer, porque él vivía sonriente, pero emocionalmente estaba muy mal, sacarle la verdad a él era difícil porque él era muy reservado, él no comentaba nada, hasta que tomó la decisión de quitarse su vida y sin nadie darse cuenta o el motivo, porque como dice la mamá, que yo soy culpable porque nos separamos...

**Terapeuta:** ¿Usted considera que su separación con la madre de sus hijos fue la causa de los conflictos emocionales de sus hijos, tanto de David como de Julián, o cree que hubo otra razón para que ellos llegaran al consumo de sustancias?

**Efraín:** Sí eso fue lo que yo supe, que ellos en momentos de estrés estaban consumiendo pero la mamá nunca me quiso creer y nunca me va a creer...

**Terapeuta:** ¿Ambos tuvieron conductas autolesivas?

**Efraín:** Sii. Mi hijo mayor Julián se hizo varias veces lesiones en los brazos. Pues yo creo que a raíz de eso, creen que yo fui culpable porque David una vez se cortó con un cuchillo, pero él ya era mayor de edad y yo fui el que me di cuenta. Yo en ese momento lo vi cuando él estaba sangrando, entonces yo lo llevé al hospital y en el hospital me dijo que no fuera a decir qué fue lo que realmente pasó...Y yo le comenté al médico, al médico del servicio de urgencias, le comenté que él mismo se había agredido y le pregunté qué hacíamos, pero dijo que él era mayor

de edad entonces él en ese momento era el que tenía que tomar las decisiones, que si él quería salir podía hacerlo, porque a ningún adulto obligaban a quedarse, entonces fue al corto tiempo que se quitó la vida...

**Terapeuta:** ¿Y usted sabía que él había tenido algún intento anterior de atentar contra su vida?

**Efraín:** No, yo nunca llegué a saber eso, hasta que investigué la Historia Clínica de él y descubrí que un año anterior ya había intentado suicidarse con medicamentos, ya se había lesionado y yo nunca supe, a pesar de que la mamá dice que yo sí sabía, pero yo la verdad no sabía ni qué consumía mi hijo, imagínese, consumía sustancias psicoactivas tras del hecho... Sabía que él tomaba pero en la casa de eventos; él sí se embriagaba pero nunca pensé que porque estaba aburrido yo, vuelvo y digo, si hubiera sabido seguro que había hecho cosas como para que me lo salvaran.

**Terapeuta:** Claro... Es decir, ¿si en ese momento cuando lo acompañó, cuando lo llevó por urgencias por ese intento de suicidio, usted hubiese sabido que hubo un episodio anterior, cree que hubiese hecho todo lo posible, todo lo que estuviera en sus manos, por hacer que él se internara y que recibiera la ayuda especializada?

**Efraín:** Siii. Donde yo hubiera sabido... Yo pensé que había sido la primera vez. Yo le conté a la mamá, aunque él me dijo “no le vaya a contar a nadie qué fue lo que yo me hice en el brazo”, que se estaba agrediendo él mismo. Donde yo hubiera sabido que él ya había tenido otras agresiones contra él mismo, yo habría tomado la decisión así me hubiera dolido donde me doliera, lo habría hecho internar en un sitio donde le colaboraran para que me lo salvaran y estaría en este tiempo con nosotros...

**Terapeuta:** ¿Cree realmente que lo que más les afectó a sus dos hijos mayores, fue la separación de los padres o hay algo más? ¿Qué cree que hubiera pasado si al separarse, hubieran tenido una buena relación, ya no de pareja, pero sí como padres?

**Efraín:** Yo no sé si ellos venían haciendo eso por falta de nosotros dos... no sé... porque a pesar de que yo no tenía una buena relación con Sandra, con mis hijos sí. Pero ellos son muy... o sea, hasta ahora dándome cuenta, son muy distantes conmigo, porque yo no supe... nunca conocí a mis hijos por lo que me doy cuenta, porque yo lo único que vi de mi hijo mayor fue que fumaba cigarrillo; ya fue con el tiempo que lo vieron fumando sustancias psicoactivas y ya este año fue cuando me di cuenta que David también consumía y que se embriagaba y el hermano tampoco nunca me dijo nada. Ahorita quedó también sorprendido porque él tampoco sabía que se había agredido ni que se drogaba...

**Terapeuta:** O sea, ¿nadie en la familia, ni las personas que vivían con él sabían que él se drogaba?

**Efraín:** Pues cuando le comenté a la mamá, ella me dijo que no juzgara la memoria de nuestro hijo, porque ella dice que tampoco sabía... que nunca hizo eso...

**Terapeuta:** O sea, ella desconocía también que el chico consumiera...

**Efraín:** Sí.

**Terapeuta:** ¿Qué cree usted que fue lo que los distanció tanto a todos dentro del grupo familiar? ¿Cuál fue la razón por la cual ninguno de los miembros del grupo familiar se pudo dar cuenta que David consumía no sólo alcohol y cigarrillo sino también otras sustancias y que había atentado contra su vida en repetidas ocasiones?

**Efraín:** ¿Qué fue? Por estar nosotros con Sandra en una pelea, no le pusimos atención, yo por lo menos cuando hablaba con él, el trato de él era muy diferente conmigo, él siempre que yo lo veía, decía que él estaba en mi casa era porque no aguantaba la casa donde él estaba, porque él siempre vivía encerradito porque nadie le ponía atención, y qué tristeza porque eso es doloroso ahorita... Si nosotros hubiéramos parado un poquito la pelea con Sandra, yo creo que nos habríamos acercado y dialogado sobre la situación de David.

**Terapeuta:** Estaban muy centrados en el conflicto de ustedes dos tal vez...

**Efraín:** Sí. Yo por eso ahorita prefiero darme cuenta de las cosas de Sofía desde afuera sin saber qué pasa adentro, pero entonces hace falta la comunicación de Sandra también, porque ella no cuenta nada, si le está pasando algo a Sofía, no tengo idea de qué pasa; está pasando como pasaba con David. David afuera era conmigo bien, sonreía alegre, salía a bailar, salía a jugar, pero de la puerta para adentro yo no sé qué estaría pasando...

**Terapeuta:** ¿No se podía comunicar con la mamá?

**Efraín:** No, porque no se presta para el diálogo.

**Terapeuta:** ¿Qué cree que haya impedido que usted haya conocido bien a su hijo?

**Efraín:** O sea... no lo conocí porque... porque nos veíamos muy poco tiempo, de 24 horas del día nos veíamos una hora o dos horas, eso es poco tiempo y no sé...

**Terapeuta:** ¿Cree que lo más importante es compartir más cantidad de tiempo? ¿Cómo habría sido si ese poco tiempo hubiera sido de más calidad?

**Efraín:** Sí, en el poco tiempo habría sido bueno, sería un tiempo muy provechoso...

**Terapeuta:** ¿Qué faltó para que hubiera sido más provechoso ese tiempo y lo hubiera podido conocer mejor?

**Efraín:** O sea, a pesar de que nosotros saboteábamos mucho nos faltó como confianza, él como que no confiaba en mí... sabiendo que todo lo que él me llegara a comentar a mí, yo no lo iba a comentar con nadie, porque no me gusta ser así, lo mío no me gusta compartirlo con los demás...

**Terapeuta:** ¿Por qué fallaría la confianza?

**Efraín:** No sé, de pronto porque... o sea, me veían de pronto muy estricto; y no querían comprometerme a mí...

**Terapeuta:** Ajá...

**Efraín:** Yo soy estricto, no me comentaban porque de pronto yo tomaba alguna determinación drástica, agresiva, entonces... Pero como papá, yo creo que no iba a aceptar que ellos se drogaran...

**Terapeuta:** ¿Qué tanto cree que influyó la relación conflictiva que tenía con la madre de sus hijos para que David tomara la decisión de acabar con su vida?

**Efraín:** Yo creo que sí, mucho, a veces yo sé que con la mamá nos culpamos...

**Terapeuta:** ¿De qué la culpa usted a ella?

**Efraín:** Yo la culpo a ella porque ella se la pasaba alegando mucho con los muchachos, con Julián y David... con Sofía ya ha cambiado mucho. O sea, no se prestaba para el diálogo sino sólo alegando con ellos y yo siempre le decía que no hiciera eso. Por eso era que David siempre se iba para mi casa porque sentía como más descanso; él decía “es que vivir con mi mamá allá es



un infierno” y conmigo era diferente porque él llegaba y yo jugaba con él como si fuéramos dos niños pequeños.

**Terapeuta:** Me decía que David le comentaba que él permanecía encerrado en su cuarto por los conflictos con la mamá, porque no tenía trabajo, no tenía ninguna actividad donde pudiera ocupar su tiempo. ¿Nunca tuvo la preocupación, la intriga por saber cuál era ese infierno del que hablaba su hijo?

**Efraín:** El infierno que él vivía era por oír a la mamá discutir a toda hora con él porque ella lo obligó a estudiar algo que a él no le gustaba y porque la mamá le prohibió ir a la casa de eventos donde trabajaba, según ella, porque era un trabajo duro, pero a él le gustaba ir allá. Y ahí fue donde él empezó a tomar; si yo me hubiese dado cuenta de que él en esos momentos empezaba a tomar era por aburrimiento... pero yo pensé que él lo hacía por seguir la corriente de los otros compañeros de trabajo.

**Terapeuta:** Usted culpa a la madre de David de la relación que ella tenía con el chico, ¿Aparte de todo lo que ya ha mencionado, hay algo más de lo que ella lo culpe a usted?

**Efraín:** Ella me culpa, porque piensa que yo acabé la relación por otra mujer y eso no es así. David me dijo una vez que ella le pidió que le abriera mi Facebook para ver con quién era que yo me la pasaba escribiendo... Una vez David me dijo que se sentía culpable por haberme abierto el face y mostrarle a la mamá lo que estaba escribiendo...

**Terapeuta:** Es decir su hijo entró en el conflicto de los padres también. Se involucró...

**Efraín:** Sí... Y que la mamá lo molestaba mucho. Y así no deben ser las cosas...

**Terapeuta:** Es decir, ella lo culpa a usted de haber propiciado la ruptura de la relación...

**Efraín:** Sí. Pero yo digo, llevábamos muchos años en esos conflictos y ellos se metieron en los conflictos de papá y mamá, sabiendo que yo tenía un amor de papá a hijos, pero se llenaron de mucho odio contra mí y le pusieron atención a la mamá de que yo era el culpable de que la hubiera dejado por otra persona, que yo no estaba pendiente de ellos...

**Terapeuta:** O sea los muchachos tomaron partido en el conflicto entre los padres.

**Efraín:** Sí. Y a pesar de todo yo nunca los he dejado, porque cuántos años ya y nunca me separé de ellos, no conseguí otra persona porque para mí lo primero eran mis hijos...

**Terapeuta:** ¿Qué cree que les faltó a ustedes como padres después de la ruptura, para que sus hijos hubiesen tenido una salud emocional mucho mejor que la que tuvieron?

**Efraín:** ¿Qué nos faltó? A pesar de que nosotros como papás debimos haber terminado esas discusiones, tanto la mamá como yo, ellos se involucraron. Esa fue la vaina, que nosotros debimos decirles a ellos no, las discusiones son de papá y mamá mas no de los hijos. Pero no les llegamos a hacer entender eso para que no tomaran partido en el conflicto, porque lo tomaron tan en serio que mire, ya perdí un hijo. Y por eso a veces me culpo, porque no supimos, o yo no supe decirles a ellos de que no, el problema no es con ustedes, el problema es con su mamá. Entonces, por eso ahorita procuro llevar una buena relación con la mamá de mis hijos, pero ahí vamos en la lucha...

**Terapeuta:** ¿De qué manera tomaban partido sus hijos en el conflicto entre los padres?

**Efraín:** O sea, ya ellos como que le hallaban la razón a la mamá, mas no me hallaban la razón a mí. O sea, yo digo, no era hallarle la razón ni a uno ni al otro, sino que ellos ya empezaron a ser groseros conmigo, ya mi hijo mayor ni me hablaba, David también me rechazaba, hasta Sofía

llegó a rechazarme, pero ella sí cayó en cuenta de que no era cuestión de ella, eso es de papá y mamá, por eso digo, ella a pesar de la corta edad que tiene ha tenido una madurez, pero yo creo que esa madurez la ha tenido a raíz de todo lo que ha visto, porque ella tan pequeña ya ha visto cosas ¡muuy grandes, muy graves...!

**Terapeuta:** ¿Cómo cuáles?

**Efraín:** Ver a mi hijo quitarse la vida... Ella fue quien lo encontró colgado de una cuerda que tenía en la casa y colgado de la columna, entró y lo vio colgado allá a su corta edad de 10 añitos. Y pues yo pienso que con eso ella maduró... Yo le llamo madurez porque siempre me dice “no papá yo no voy a hacer eso” “yo no voy a hacer como hizo Julián, como hizo David, no, yo soy diferente”. Nos lo ha dicho varias veces y me parece muy bien su forma de pensar.

**Terapeuta:** ¿Cree que la madurez que usted ve en Sofía a su corta edad, es sólo debido a las duras experiencias que ha tenido que vivir como el haber sido ella quien encontró muerto a su hermano o cree que ha pasado algo diferente con ella para que tenga la madurez que sus hermanos no tuvieron?

**Efraín:** De pronto, creo que la madurez que tiene Sofía, a diferencia de David y Julián, es por la libertad que le hemos dado, la libertad de pensamiento, la libertad de expresar sus dolores...

**Terapeuta:** Su punto de vista, sus opiniones...

**Efraín:** Sí, que no se ha cohibido de hablar. Yo siempre le he dicho, si a usted le duele algo hay que quejarse.

**Terapeuta:** Es decir, ella ha tenido libertad de expresión a diferencia de sus hermanos mayores.

**Efraín:** Sí, sí, porque, como le dije anteriormente, el mismo David me decía, “es que mi mamá dice que nosotros le tenemos miedo a usted”. Entonces ellos no se expresaban conmigo, supuestamente por el temor, pero yo dándome cuenta yo molestaba a David, nosotros nos colocábamos apodos, a pesar de que yo era el papá, nosotros nos colocábamos apodos y yo no me molestaba por eso...

**Terapeuta:** Es decir, había camaradería; había confianza.

**Efraín:** Sí, esa confianza con él, pero Julián sí se llenó de rencor contra mí. Pero algún día pensará... porque él cree que yo soy el culpable de las cosas, pero yo no soy el culpable.

**Terapeuta:** ¿Si sus hijos también tuvieron experiencias difíciles como Sofía, como la separación de los padres, por qué cree que no tuvieron la misma madurez que Sofía para tomar decisiones? ¿Dónde está la diferencia?

**Efraín:** Porque, como le decía anteriormente, Sandra siempre decía que ellos me tenían miedo a mí, que porque yo los castigaba fuerte, que entonces ellos no podían hablar porque me tenían temor. O sea, en cambio a Sofía como no la he castigado y supuestamente ella no me tiene ese temor, como dice Sandra; pero si yo no hubiera castigado así a mis hijos yo creo que estarían ahorita todos tres.

**Terapeuta:** O sea, todo radica en la libertad de expresión que ha tenido Sofía a diferencia de sus hermanos.

**Efraín:** Así es...

**Terapeuta:** ¿Qué cambios ha realizado en su vida familiar a raíz de la pérdida de su hijo?

**Efraín:** Yo dejé pasar el tiempo, ya después de un tiempo de 20, 22 meses, eee... volver a dialogar con la mamá para que todo cambie. ¡También con mi hijo mayor! Ya que perdiéndose a un ser tan querido que era mi hijo, entonces todo tiene que fluir diferente, a pesar de que la mamá todavía sigue siendo reacia, sigue siendo grosera, pero poco a poco el que persevera alcanza...

**Terapeuta:** Es decir, ¿ha tratado de cambiar usted también la relación con la mamá de sus hijos?

**Efraín:** Sí. Yo he cambiado y he querido que se dé cuenta que el cambio mío es total y yo a esa mujer todavía la sigo queriendo, por eso será que yo no consigo otra persona; porque yo no soy hombre de estar con una y con otra mujer sino una sola.

**Terapeuta:** ¿Su hijo sabía eso, que usted aún esperaba a la madre, que aún la amaba?

**Efraín:** No, yo nunca llegué a saber una razón de David, no, nunca. Pero yo siempre hablaba de ella, de que yo la quería... Porque a ellos se les hacía raro que nunca me veían con otra persona como hacen la mayoría de hombres que terminan con su pareja y al año o dos años ya tienen otra mujer. Cuando David se nos fue yo ya tenía cuatro años de separado de la mamá y ya llevo seis años sin otra persona porque ¡no! no hallo conseguir otra relación con otra mujer, porque, como le dije una vez a Sandra, que en mi relación yo quería llegar hasta viejitos los dos...

**Terapeuta:** ¿Qué cree que David pensaba respecto a eso? ¿usted cree que David quería verlos juntos de nuevo?

**Efraín:** Sí, según lo que me han comentado él dejó un video donde dijo que dejáramos de pelear ya, que arregláramos las cosas. Si yo hubiera sabido que era por eso, yo sé que habría puesto de mi parte, porque yo no sabía que David nos quería tanto que se quitó la vida por problemas de

los papás... asumo yo que sería por eso, o a veces pienso otras cosas, de que no fue por eso, son muchos pensamientos que tenemos...qué fue lo que lo llevó a tomar esa determinación tan drástica que nos dejó el dolor en el alma toda la vida...

**Terapeuta:** Me dice que ha hecho cambios ahora con su niña, ¿qué cambios ha hecho para mejorar esa confianza que de pronto faltó en la relación con David?

**Efraín:** Los cambios es tratar de llevar una buena relación con la mamá, porque si mi hijo David tomó la decisión porque veía los conflictos entre mamá y papá, entonces yo ahorita hago un cambio con Sandra, o sea, tratar de llevar las cosas bien, calmado, sereno, eee me ha servido las terapias de psicología porque antes yo era como muy agresivo con ella, ya ahorita por lo menos sé cómo llegar a ella a hablarle, comprenderla, porque ella sigue con su forma de ser agresiva pero ya la comprendo. Y eso es lo que quiero que vean mis hijos, que si la mamá es malgeniada el papá no lo es, sino que es la persona que va a calmar las cosas; porque si los padres nos atacamos, entonces los que están sufriendo son nuestros hijos, entonces yo veo que la falla es de nosotros dos... Yo pongo de mi parte para que ellos se den cuenta que uno calma a la otra persona para que no haya conflictos.

**Terapeuta:** ¿Cómo cree que ha influido el proceso psicológico que estamos realizando para que esté tratando de llevarse bien con la madre de sus hijos, para estar más sereno, para controlar la agresividad? ¿Cómo hace para comprender a Sandra?

**Efraín:** Oyéndola... he aprendido eso, que es mejor oír a las personas...

**Terapeuta:** ¿Le ha dado buenos resultados?

**Efraín:** Sí, ¡oír a las personas sí! De pronto yo caía en el error, porque como ella es explosiva entonces me ofendía y yo lo que hacía era también ofenderla y explotar, pero yo sé que lo ofenden a uno es porque la persona quiere desahogarse.

**Terapeuta:** ¿Y cómo se ha sentido escuchándola?

**Efraín:** Bien, bien, muy bien porque uno analiza todos los errores que ha cometido. Entonces uno dice esa persona quiere estar a toda hora echándole puyas y ofendiéndolo, pues uno lo que tiene que hacer es tomar aire, serenarse y oír, así sea la ofensa más grande.

**Terapeuta:** Es decir, dominar sus propias emociones...

**Efraín:** Sí claro, eso es dominio.

**Terapeuta:** ¿Siente que ha podido ganar autodominio con este proceso psicológico?

**Efraín:** Sii bastante... porque me sorprende yo mismo de que nunca me había puesto a pensar que es mejor eso, es mejor oír, callar, y llegará el momento que le darán a uno la oportunidad de expresar lo que también siente. Hay que decírselo también con serenidad, así como fui sereno para oírla, hay que ser sereno para decir las cosas y tomar aire...

**Terapeuta:** ¿Qué diferencia encuentra entre la actitud que actualmente tiene usted con respecto a la actitud de antes?

**Efraín:** La relación con ella antes era muuy conflictiva, demasiado conflictiva y yo a veces digo, si me están culpando es porque los dos no dialogamos nunca y nuestros hijos como que se metieron en esa pelea y esos disgustos, pero ellos ahorita se van a dar cuenta de que el papá tiene un cambio; y ante ese cambio, yo sé que la mamá hace lo mismo, cambiará también para bien, por el bienestar de nuestros hijos. Yo una vez escribí en mi estado “el arrepentimiento no es

llorar, el arrepentimiento es cambiar como ser humano...” Y creo que yo ya lo he hecho, ya he llorado por mi hijo, seguiré llorando pero ahora es el cambio... Es el cambio porque hay otros seres que quedan, hay más seres queridos...

**Terapeuta:** Bueno, nuevamente le agradezco por haber venido el día de hoy y por compartir esta parte de su vida.

**Efraín:** Gracias a usted, me siento bien cuando hablo así de mi vida, qué ha pasado, los sufrimientos y las emociones que he tenido y que gracias a Dios no he dejado de sonreír, porque yo sí no tengo esa cuestión de que sonrío y que vaya a cometer alguna falta no... por nada del mundo Dios me lo permita.

### *Sesión 21 (19-noviembre-2019)*

**Terapeuta:** Bueno Efraín, cuénteme ahora, ¿cómo han sido estos dos años después de la partida de David, cómo ha sido este tiempo sin él...?

**Efraín:** A pesar de casi dos años ya de la partida de David, todavía duele mucho; a veces me acuerdo de todo lo bueno que pasamos, lo fabuloso cuando paseamos, espectacular todo... Estos dos años sin David han sido de mucha soledad, porque a pesar de que yo no tuviera una relación con Sandra, él conmigo era bien; o sea, él era imparcial, él era mi amigo, mi hijo y mi amigo incondicional; porque él nunca me criticó si yo lo castigué fuerte, si yo lo regañaba, él fue imparcial, él fue una persona que no se dejaba manipular.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo que más extraña de David?

**Efraín:** La sonrisa de él... por eso yo nunca llegué a saber que él estaba tan aburrido porque parecía el payasito que hace reír a los demás, como yo, que soy el payaso para todos, así esté



aburrido. Pero para mí, la felicidad de David, la sonrisa es la que me acuerdo siempre de él... Él era mi payasito, por eso cuando voy al cementerio le pongo rosas de colores porque los payasos visten de colores... (sonríe) pero, hace mucha falta sí... demasiada... porque con él compartíamos todo... recocha... todo era muy bonito (nostálgico)... me hace mucha falta siiii...

**Terapeuta:** Bueno, cuénteme, ¿cómo ha cambiado su forma de ser desde que David no está? ¿Cómo siente que ha cambiado su personalidad?

**Efraín:** Bueno, yo creo que con la ausencia de David ya no soy la misma persona que sabotaba al 100%, ahorita yo creo que he bajado el saboteo a un 20%.

**Terapeuta:** ¿Siente que ha perdido la alegría?

**Efraín:** Siiii, siento que he cambiado mucho. Ya no sonrío como sonreía antes... porque hay momentos que... ¡en las fechas especiales la ausencia de David ha sido fuerte! La fecha en que él falleció también para mí ha sido fuerte... ha sido fuerte desde que él no está; y en el mes de Diciembre la ausencia se nota, porque él era la compañía de un payaso con otro payaso; aunque era un ser que no sabíamos que tenía muchas tristezas... pero a pesar de todo, de las tristezas él seguía tratándonos con recocha, o sea, ¡como yo!

**Terapeuta:** ¿Qué más extraña de su hijo?

**Efraín:** Mmm... ¡Qué extraño...! (suspiro) Yo no soy una de las personas que tomo así en cantidades, pero cuando a él le pagaban la quincena siempre nos tomábamos los Viernes dos cervezas nada más... Yo llegaba de trabajar, iba y los visitaba porque yo siempre los visitaba, no los he dejado solos, a pesar de las consecuencias ahí he estado al lado de ellos.

**Terapeuta:** Bueno, cuénteme aparte de la convivencia diaria, de las situaciones de la vida cotidiana, que extraña de su hijo David aparte de eso, ¿qué cosas lindas, valiosas, pasaban entre usted y su hijo? Cuénteme ¿qué situaciones memorables hay en usted, que le gustaría traer a colación en este momento y que perduran en su memoria?

**Efraín:** Cuando yo estuve recién operado, de eso hace ya dos años, a todo el mundo le daba risa porque cuando yo tenía que ir al hospital a firmar las incapacidades y ya al ver que yo no podía caminar él me echaba a tuta y yo le decía hágale mi caballito (sonríe)... O sea, ¡parecíamos dos niños! Y eso es bonito y yo nunca lo voy a olvidar, y desde el hospital siempre nos miraban que yo parecía un niño, un mocoso jugando con otro niño, pero ¡eso es lo magnífico con él! Son cosas que yo digo, yo no voy a recordar lo malo, porque yo sé que él no tuvo nada malo conmigo, él fue espectacular y con lo poquito que yo gano yo le daba lo que más podía...

**Terapeuta:** Noto que se emociona, noto que se dibuja una sonrisa en su rostro nada más de recordarlo ¿cómo se siente recordando esas pequeñas pero grandes situaciones de compartir con su hijo?

**Efraín:** Pues, al recordar a David, me siento muy, muy agradecido con él. Lástima que no pudimos compartir más tiempo, pero en el corto tiempo que viví con él, a pesar de que yo ya llevaba cuatro años que no vivía con la mamá, pero él siempre estaba a mi lado, como dije, él siempre era imparcial, nunca llegó a criticarme como lo han hecho otras personas y él me entendía que yo también tengo mis tristezas pero las oculto, para que él no se aburriera, y mire, él nunca me dijo las tristezas de él, pero es muy chévere lo que vivimos.

**Terapeuta:** ¿Qué más cosas recuerda, qué vivencias hermosas, significativas, valiosas, recuerda con su hijo David? Por ejemplo, ¿cómo eran los paseos con su hijo?

**Efraín:** Cuando íbamos al campo a él le gustaba subir a caballo. A él le gustaba irse por allá, detrás de las vacas, de los caballos, de los marranos, o sea ¡espectacular! Nunca voy a olvidar eso... Él no sabía nadar, él se lanzaba a una piscina y caía de pecho porque no sabía nadar, se fue para el cielo y no aprendió (sonríe).

**Terapeuta:** Noto que al narrar esas experiencias de dicha, de disfrute en compañía de sus hijos no deja de sonreír, imagino que vivencia de nuevo, que revive esos momentos, ¿cómo lo está sintiendo usted en este momento?

**Efraín:** ¡Huy, para mí acordarme de eso es como si estuviera allá con ellos mirándolos cómo se lanzaban de los rodaderos a las piscinas, cómo se metían en Lagosol, espectacular todo eso, son cosas que nunca las voy a olvidar... ¡así tenga 100 años de vida! Para mí esa es la felicidad, siempre me voy a acordar...

**Terapeuta:** Usted dice que quiere vivir 100 años, ¿cree que esos recuerdos lo van a acompañar hasta que tenga esos 100 años?

**Efraín:** Sii, yo anhelo cumplir 100 años y espero tener esos recuerdos por siempre, nunca los pienso olvidar, porque de aquí a 100 años yo diré: “hace 53 años se me murió mi hijo...” espero tener los recuerdos de él y siempre llevarlo en la mente.

**Terapeuta:** ¿Para qué quiere recordar a su hijo?

**Efraín:** Porque es una persona que yo quise mucho; o sea, lo voy a seguir queriendo a pesar de que no esté acá, porque él fue mi paño de lágrimas... De pronto supo muchas cosas más que muchos en la casa no saben. O sea, cosas que yo le comenté y se fueron con él; porque él era una

persona que no comentaba nada de lo que le comentaran, él era muy reservado ante eso, pero muy bonito...

**Terapeuta:** ¿Siente que disfrutó lo suficiente a su hijo David en vida?

**Efraín:** Siii... Yo sí disfruté a David... los buenos momentos...

**Terapeuta:** ¿Cómo lo disfrutó?

**Efraín:** ¡Saboteándolo! Recochando con él...

**Terapeuta:** Es decir, ¿bromeaban mucho?

**Efraín:** Sí, con él sí bromeábamos mucho. David se prestaba para la recocha en cualquier momento; por eso lo quería mi mamá, lo querían las tías, lo querían mis sobrinas. Lo querían porque él era imparcial, a él no le importaba los daños de los demás, él la llevaba bien...

**Terapeuta:** ¿Cómo han sido esas fechas especiales como las Navidades, el día del padre, el cumpleaños de su hijo? ¿Cómo ha vivido esas fechas especiales?

**Efraín:** Esas fechas especiales... ¡aburrido! Aburrido porque cuando mis hijos cumplían años yo les llevaba una torta o nos íbamos a almorzar. Independientemente de que la mamá no viviera conmigo yo la llevaba siempre a almorzar también. ¡Todos nos íbamos a almorzar! Almuerzo familiar...

**Terapeuta:** ¿Siempre celebraba los cumpleaños de sus hijos?

**Efraín:** ¡Siempre! Siempre yo les decía que así tuvieran la edad que tuvieran yo les iba a comprar una torta.

**Terapeuta:** ¿Cómo se siente, o cómo se ha sentido en estos dos años en los cumpleaños de su hijo, en las Navidades, en las fechas especiales? ¿Cómo se ha sentido sin él en estos últimos dos años?

**Efraín:** En estos dos últimos años... una tristeza... aburrido... porque el siete de Diciembre, el Día de las Velitas, a él le gustaba prender sus velas, sus faroles, él siempre lo hacía era en mi casa. Y en Diciembre mis hijos iban a mi casa porque allá se formaba rumba hasta las seis de la mañana. Pero hace mucha falta para estas temporadas. Para nosotros es fuerte tener que pasar una Navidad sin este muchacho.

**Terapeuta:** ¿Y cómo fue la primera Navidad sin David?

**Efraín:** La primera Navidad... fue, yo creo que el año más negro para nosotros... porque no tenerlo a él tan cerquita, a 25 días de la Navidad y a 30 del Año Nuevo... Es doloroso, fue doloroso en ese tiempo... Pues tocará pasar la página y seguir nuestra vida porque si seguimos con ese dolor...

**Terapeuta:** ¿Qué siente al recordar esa faceta de su hijo, su imparcialidad, su especialidad con usted? ¿Cómo se siente?

**Efraín:** ¿Cómo me siento? Que hace mucha falta, porque ya no tengo esa persona que se preocupaba por mí, esa persona que le gustaba tratarme bien... yo sí decía David nunca me va a tratar mal. Así hicieran comentarios, una vez lo pusieron en contra mía pero ese malgenio duró como ocho días y ya, seguimos en la misma vida recochando... Pero como siempre he dicho, ese payasito no duró mucho, pero aquí estoy yo, este payaso sí va a durar mucho tiempo porque 100 años estaré vivo.

**Terapeuta:** Ajá... ¿Cómo sobrevive con esos recuerdos tan dolorosos, con esos recuerdos que también son bellos al mismo tiempo? ¿Cómo sobrevive usted? ¿Cómo hace llevadera la pena?

**Efraín:** De pronto... yo a veces me siento solo y hay que seguir la vida. O sea, toca pasar la página, seguir la vida....

**Terapeuta:** ¿Cómo hace para sobrellevar la ausencia de su hijo en su día a día? ¿Cómo hace para que el sufrimiento no lo domine? ¿Cómo le hace frente a sus sentimientos? ¿Cómo doblega sus emociones?

**Efraín:** Tratar de que los días pasen y ya... Toca cerrar el libro, porque si vamos a recordarlo todos los días, las 24 horas del día, los siete días de la semana, ¡no nos estamos haciendo ningún bien! Estamos es perjudicándonos... y él no nos quiere ver así, no nos quiere ver sufrir, no nos quiere ver llorar... ¡Es seguir la vida!

**Terapeuta:** ¿Cómo siente que cambió su actitud frente a la pérdida de su hijo para hacerla más llevadera?

**Efraín:** Pues sólo recordándolo, nada más, yo siempre he dicho que a David hay que recordarlo en las cosas buenas... Yo pienso que siempre es mejor recordar lo bonito, lo chévre que él era, sin tener que lastimarnos.

**Terapeuta:** Teniendo en cuenta que usted no puede cambiar lo ocurrido con su hijo, y que debe enfrentarse a vivir sin su presencia los próximos 50 años que anhela vivir, ¿cómo es la actitud con la que piensa afrontar ese sufrimiento?

**Efraín:** Yo pienso que ir pasando la página sin olvidarlo... Vuelvo y digo, con llorarlo no va a revivir... Es pasar la página, y recordar las cosas bonitas que pasamos con él... Y nunca olvidar que él existía ¡No, él existe en la memoria de nosotros!

**Terapeuta:** ¿Qué es lo más valioso, lo que usted más rescata de su relación de padre e hijo con David?

**Efraín:** Lo que de pronto yo he querido hacer con mis hijos es que... tuve un papá que no le gustaba que uno molestara, que uno jugara, que uno saboteara, porque mi papá sí se molestaba porque uno hiciera todo eso, pero con mis hijos yo hice lo contrario. O sea, con ellos recochaba, los enseñé a saludar de beso, porque a mí nunca me enseñaron eso de darles un beso...

**Terapeuta:** ¿Cómo vive usted la ausencia de su hijo David? ¿cómo hace para que él permanezca aún en su vida?

**Efraín:** ¿Cómo hago...? Con las cosas bonitas, las grandes cosas que pasamos. Nunca olvidaré eso...

**Terapeuta:** ¿Qué cosas?

**Efraín:** Esos momentos de los paseos, de las sonrisas, de los juegos, de la saboteadera porque eso es lo bonito de él, siempre traer el recuerdo de la felicidad; la felicidad para mí, la felicidad a medias para él porque donde hubiera comentado conmigo que él estaba triste yo le habría colaborado, pero veo que no, no contó nada, entonces no tenía una felicidad completa. Pero llevar siempre el recuerdo de todo lo bonito que pasamos, todo lo que vivimos en el campo, en la ciudad, cuando andábamos en cicla, los juegos con mis sobrinas, la recocha con mi mamá... No sé qué le pasó, no sé qué fue lo que sucedió con él, porque si era una persona recochera, era una

persona saboteadora, ¿por qué tenía que quitarse la vida? Yo siempre me voy a preguntar el ¿por qué se quitó la vida? ¿por qué nunca me dijo nada? ¿por qué se fue? por qué no siguió luchando en esta vida tan maravillosa que es, con sus cosas buenas, sus cosas malas, sus tropiezos... eee, todo en general, porque si usted no tiene nada de todo esto en la vida, entonces ¿quién sería usted? no se sabe... En la vida hay cosas fabulosas a pesar de que así tenga o no tenga plata uno, pero uno se inventa la vida como sea...

**Terapeuta:** Es decir, ¿así duela la ausencia, usted se queda con los bellos recuerdos?

**Efraín:** Sii, los buenos recuerdos los voy a tener siempre en mi mente, así haya tenido cositas mínimas, lo malo era que él fumaba y tomaba, pero ¡no! para mí él va a ser incondicional, lo más bonito fue todo lo que vivimos, lo bueno, no voy a vivir lo malo nunca, porque no me gusta recordar eso, porque eso es como maltratarse uno y como que echarse uno dolores de por vida y no... ¡lo bonito, lo bonito que la pasábamos!

**Terapeuta:** La alegría no muere, la alegría no desaparece, es decir, esos momentos bellos que vivió con su hijo que ya no está, esos momentos regresan de nuevo al sólo recordar ¿verdad?

**Efraín:** Siii, cuando me ponen a hablar de él yo me acuerdo de lo bonito, para mí no tuvo defectos, porque para qué recordar las cosas feas, para qué... ¡se maltrata uno! Mejor lo más bello que viví con él. Porque fue casi el 90% lo bonito, y el 10% lo feo, lo malo, lo regular, pero fue muy poquito. Pero lo bueno fue más importante.

**Terapeuta:** Se queda con lo bueno...

**Efraín:** ¡Siii, claro! Es mejor recordar lo bueno, no lo malo, para que no haya dolor.



**Terapeuta:** Bueno, sabemos que el duelo pasa por unas etapas, básicamente la negación, que es el momento del shock emocional recién ocurren los hechos; luego viene la ira, la depresión... y fluctúan esas etapas hasta que finalmente se llega a la aceptación. ¿Cree que ya llegó a la aceptación o cree que aún falta?

**Efraín:** Noo, todavía falta mucho, mucho tiempo para aceptar que David ya no está... Sí, ya no está, pero para aceptarlo falta mucho. Una vez escribí: “el hijo se va pero entierra en vida a los padres”, “¡mata a los padres en vida!”. Queda uno muerto también... porque la ausencia de los hijos es muy tenaz...

**Terapeuta:** Es decir, aún falta para llegar a la etapa de la aceptación... Siente que ha aprendido a vivir con la ausencia de su hijo pero aún no lo ha superado ¿verdad?

**Efraín:** No, no se ha superado aún...

**Terapeuta:** ¿Cree que pueda llegar a superarlo algún día?

**Efraín:** Sí yo creo que con el transcurso del tiempo uno asimila que ya no está, al ver cuántos cumpleaños ya pasaron, cuántas navidades, cuántas cosas han sucedido desde la partida él... Esperar a ver, como me dijo una compañera: “por ahí en cinco años ustedes lo olvidan...”

**Terapeuta:** ¿Cree que lo olvidará?

**Efraín:** No, olvidarlo no, sino olvidar cosas que lo pueden estar lastimando a uno.

**Terapeuta:** En ese orden de ideas y según su experiencia podríamos decir que usted aún no ha superado la pérdida de su hijo pero cree que pueda aprender a vivir con la pérdida?

**Efraín:** Yo creo que se aprende a vivir sin la presencia de él. ¿De superar? Yo creo que hay que darle tiempo al tiempo... pero, se aprende a vivir sin esa persona...

**Terapeuta:** ¿Cuénteme un poquito cómo fueron esos primeros meses tras la partida de David?

**Efraín:** Tras la partida de David, en esa semana como todos los Viernes, o cada 15 días, teníamos nuestra cita con dos cervezas... pero ese día hizo falta, ese día estábamos era velándolo... Y, de allá para acá, me ha hecho mucha falta porque... ¡porque a mí me gustaba mucho la recocha con él!

**Terapeuta:** ¿Quiénes le ayudaron esos primeros meses? ¿en quiénes encontró apoyo y actualmente quiénes lo apoyan?

**Efraín:** El apoyo lo he encontrado siempre en mi otra familia. No en mi mamá ni en mis hermanas; mi otra familia son los del trabajo, mis compañeras, mis compañeros del hospital son los que han estado ahí.

**Terapeuta:** ¿Cómo lo apoyan?

**Efraín:** ¡Me dicen que yo he cambiado mucho! A veces me preguntan que si estoy deprimido y les digo no, yo no estoy deprimido. Y me molesta esa palabra “deprimido” porque ¡yo deprimido no!

**Terapeuta:** ¿No se identifica con esa palabra?

**Efraín:** ¡No! No, gracias a Dios no, porque yo sé que deprimido es como si tuviera pensamientos malos.

**Terapeuta:** ¿Cómo actúa la gente actualmente ante su pérdida?

**Efraín:** Hay personas que no sabían la pérdida de mi hijo, entonces ellos a veces como que me comprenden, porque yo sigo siendo la misma persona a pesar de que tengo un dolor emocional; también tengo dolor físico pero es más el dolor emocional. Entonces yo les comento a veces porque hay compañeras que me preguntan cómo me siento por las temporadas que he pasado, en el tiempo que pasó el acontecimiento, es que preciso estaba amontonado todo en tan poquito tiempo; un 28 de noviembre, todas las fiestas de diciembre, entonces llega un dolor emocional ¡fuerte! Pero mis compañeras sí me apoyan, ellas me dan ánimo.

**Terapeuta:** ¿Cómo siente usted que recuperó el control de su vida tras la partida de su hijo?

**Efraín:** Haciendo deporte, mi ciclismo, ¡me iba a dar vueltas lejos, largas! hasta terminar agotado y llegar a la casa ¡sólo a dormir!

**Terapeuta:** ¿Es decir, se refugió en el deporte?

**Efraín:** ¡Sí! Si David estuviera acá él le diría ¡mi papá no es devoto al catolicismo pero sí es devoto al deporte! Entonces me refugié más en mi ciclismo, mi cicla es la que le puede decir muchas cosas... (risas)

**Terapeuta:** Es decir, ¿en momentos de tristeza fue su compañera la bicicleta, ya que es el único deporte que puede practicar por el problema de columna?

**Efraín:** Sí, mi bicicleta fue la que me acompañó y hubo un tiempo que Sofía también andaba detrás de mí, pero ella no sabía el por qué yo lo hacía; o sea, ella me acompañaba porque pensó que era por hacer deporte, pero con el deporte olvidé un poco...

**Terapeuta:** Bueno ya que menciona nuevamente su afición por el deporte, ¿qué deportes practica?

**Efraín:** Desde niño yo practicaba el fútbol, desde los 13 años. Ya llegué a los 24 años y de tantos golpes en mis piernas me prohibieron ya jugar el fútbol por una periostitis que me dio a nivel de la pierna derecha, entonces me tocó dejar el fútbol. En un tiempo me dediqué al baloncesto. ¡Quién creyera! yo nunca había jugado el deporte de los ricos, que es el tenis, nunca había jugado eso y jugué como tres meses pero no me gustó. El baloncesto sí lo jugué un tiempo. Después me motivó el atletismo ¡yo amo el atletismo y mi pasión es el atletismo! Desde hace seis años, desde el 2013 estoy sin esposa, comenzaron mis dolores para mi primera cirugía de columna y ahí me tocó dejar mi atletismo también, me ha tocado cambiarlo por otros deportes como el ciclismo, pero mi pasión es el atletismo; como amo mis hijos amo mi atletismo.

**Terapeuta:** ¿Y no puede practicar el atletismo actualmente? ¿Tiene limitante?

**Efraín:** Actualmente no puedo practicar mi atletismo porque hace dos años por una cirugía de columna que me hicieron, me colocaron metales, me colocaron tornillos, una platina, entonces me impide correr, pero algún día llegará ese momento que vuelva y me apasione mi deporte favorito el atletismo.

**Terapeuta:** ¿Cuántas cirugías de columna ha tenido?

**Efraín:** Dos cirugías, una en Noviembre del 2013 y otra en Junio del 2017... En esos seis años me ha pasado de todo...

**Terapeuta:** ¿Qué más le ha pasado?

**Efraín:** La separación de seis años y lo segundo fue el caso lamentable de mi hijo... ¡nunca esperábamos eso! Porque era una persona como el payasito, que le pasaba lo del papá, hacía reír a los demás así tuviera tristezas, ¡porque yo nunca me di cuenta que él estaba tan triste...!

**Terapeuta:** ¿Siente que en algún momento la pérdida de su hijo afectó alguna de sus esferas vitales, por ejemplo su trabajo, su vida social, su vida familiar...? ¿Cómo reconstruyó su proyecto de vida?

**Efraín:** Al principio por la ausencia de David, la familia de Sandra me culpaba ¡y aún me culpa! Pero yo digo, “yo no cogí a David, yo no lo colgué, yo no le dije suicídese, quítese la vida”. No sabemos por qué fue, solamente él lo supo. Y en el hospital mis compañeras siempre me dicen siga adelante con la vida ¡sí la vida es bonita! Yo siempre le dije a David, yo cumpla mis 100 años y ustedes me van a enterrar y ahora es con más amor que quiero llegar a 100 años si no me enfermo de aquí a unos 10 o 20 años... Pero para mí ¡es vivir muchos más años! Y cumplir con lo que David no cumplió conmigo...

**Terapeuta:** ¿Qué lo motiva a vivir tantos años?

**Efraín:** Como le dije anteriormente, me motiva el incumplimiento de David, porque yo le decía a ellos que yo quería que me enterraran a mí a los 100 años, pero no... ¡ahora yo quiero vivir más!

**Terapeuta:** Es decir, ¿hay una promesa de por medio?

**Efraín:** Sí. ¡Esté como esté, tengo que llegar a esa edad!

**Terapeuta:** ¿Esa promesa es ante quién?

**Efraín:** La promesa de vivir 100 años es ante el alma de David (sonríe).

**Terapeuta:** O sea, ¿es en honor a su hijo? ¿Es un tributo a su hijo?

**Efraín:** Sí. Toda la vida, de aquí a 100 años que digan mis hijos “vea mi papá dijo que quería llegar a los 100 años y ya lo está cumpliendo” ¡Si no me enfermo! (sonríe).

**Terapeuta:** ¿Cómo convive con la tristeza actualmente? ¿Cómo es su día a día?

**Efraín:** Cuando me da tristeza... a veces prefiero estar solo, como encerrado en mí mismo pero sin pensamientos malos, sino a veces meditando, me pongo a oír música, a veces leo, o veo televisión, eso es lo que menos hago...no me gusta que nadie me vea porque me ven llorar...

**Terapeuta:** ¿Por qué dice que no le gusta que lo vean llorar? ¿qué tiene de malo que lo vean llorar?

**Efraín:** No me gusta que me vean llorar porque comienzan la preguntadera de “¿qué tiene?” y a mí no me gusta extenderme diciéndoles por qué...

**Terapeuta:** Es muy reservado...

**Efraín:** Sii, yo prefiero callar las cosas, yo sé por qué lo estoy haciendo, porque es lo que siento, es lo que estoy viviendo... Y no es porque me dé pena, no es por el pensamiento machista de que “los hombres no lloran”, no es por eso, sino que es bueno llorar solo...

**Terapeuta:** ¿Prefiere llorar a solas? ¿Se siente mejor?

**Efraín:** Sí. Como que uno reflexiona más, arregla todos sus pensamientos cuando llora a solas...

**Terapeuta:** Es decir, ¿usted ha hecho de la soledad una buena consejera?

**Efraín:** Sí. Porque uno piensa ¿qué pasó? ¿por qué me ha pasado?

**Terapeuta:** ¿Busca la soledad constantemente?

**Efraín:** Siii, busco la soledad, ¡pero sin pensamientos malos! no es que esté depresivo, sino que me gusta estar solo...

**Terapeuta:** ¿Aún llora y busca la soledad? ¿Es decir se desahoga en la soledad?

**Efraín:** Siii, claro, se desahogan muuchas cosas y es bueno cuando uno tiene dolores así...

**Terapeuta:** ¿Y qué más hace cuando está solo?

**Efraín:** Cuando estoy solo me pongo a oír música, me pongo a hacer oficio, o sea, como para olvidar la monotonía de todos los días y olvidar un poquito el ruido...

**Terapeuta:** ¿Y descansa?

**Efraín:** ¡Sii, claro! El cuerpo se relaja todo, se relaja la mente, hasta espiritualmente yo creo...

**Terapeuta:** ¿Cómo medita?

**Efraín:** Medito como haciéndome preguntas de qué pasó... En qué he fallado...

**Terapeuta:** ¿Con respecto a qué?

**Efraín:** A cómo fue que criamos a nuestros hijos. Una vez oí a una persona que decía que uno no viene con el manual de cómo ser padres, sino que la vida es la que le enseña a uno a ser padres. Pero yo digo, yo fallé porque tomé las mismas decisiones y los mismos correctivos que tomaba mi papá conmigo.

**Terapeuta:** ¿Cuándo empezó a ver la pérdida de un modo diferente?

**Efraín:** Al año, al darnos cuenta de que... ¡ya no está...! Que él ya no está en este mundo, no está al lado de nosotros, no va estar en los cumpleaños de él, no va estar en mis cumpleaños, no

va estar en los cumpleaños de la mamá, de los hermanos... Ya uno se hace a la idea de que él ya no está...

**Terapeuta:** ¿Ya cuando se confrontó con la pérdida?

**Efraín:** Sí. Ahorita ya tolero ver una foto de él, al principio no podía.

**Terapeuta:** ¿Siente que se desahogó lo suficiente? ¿Lloró lo suficiente?

**Efraín:** Una vez iba por la vía de Mondoñedo y me puse a pensar en él y solté lágrimas y dije “¡no! ¡ya no más! David yo lo quiero muuucho...”

**Terapeuta:** ¿Iba en su bicicleta?

**Efraín:** Sí, iba en la bicicleta y lloraba sin parar...

**Terapeuta:** ¿Hace cuánto pasó?

**Efraín:** Eso fue como a principios de Enero de este año, y dije ¡ya no más! dije “¡David, no más!”. Lloré bastante, lloré como unos 20 minutos mientras llegaba a la vuelta. Yo creo que eso fue un desahogo muy bonito...

**Terapeuta:** En su soledad y en su deporte.

**Efraín:** Siii iba solo en mi bicicleta...

### ***Sesión 22 (26-noviembre-2019)***

**Terapeuta:** Bueno, en alguna oportunidad me comentó que su hijo era como el payasito que hace reír a los demás así él esté triste, dice que usted es como su hijo en ese sentido, ¿cuáles son



las tristezas con las cuales ha transitado por la vida, que lo han llevado a actuar como el payasito y cómo sobrelleva esas tristezas?

**Efraín:** Yo sobrellevo mis tristezas haciendo reír, no involucrando mis problemas, mis dolores físicos, mis dolores emocionales, nada... porque los demás no tienen la culpa de lo que yo estoy viviendo a pesar de que muchos saben lo que yo he pasado, pero para mí la vida sigue, la vida es muy bonita. Yo siempre le he dicho a todo el mundo que si Dios me da vida que me la dé hasta los 100 años, y si quiere más pues más... No somos eternos, pero me gustaría tener una vida laarga.

**Terapeuta:** ¿Por qué le gustaría vivir 100 años?

**Efraín:** A mí me da miedo la muerte, por eso yo siempre he dicho que quiero vivir más de 100 años...

**Terapeuta:** ¿Por qué le teme a la muerte?

**Efraín:** Si no cumplo con lo que yo quería.

**Terapeuta:** ¿Y si logra cumplirlo?

**Efraín:** ¡Pues ahí que Dios me llame y descanso!

**Terapeuta:** ¿Qué siente que le falta para cumplir sus metas?

**Efraín:** Me falta conocer a todos mis nietos. O sea, ¡falta muchas etapas! llegar a la vejez... ¡ver cómo voy a ser de viejito! si voy a ser el mismo viejito burlón, ¡espero nunca ser cascarrabias! (sonríe) Quiero ser un abuelo que dé ejemplo a los hijos y a los nietos...

**Terapeuta:** ¿Y hace cuánto usted quiere vivir 100 años?

**Efraín:** Yo siempre lo he pensado, ¡siempre! Desde pequeñito...

**Terapeuta:** ¿Qué le da sentido a su vida actualmente? ¿En dónde encuentra sentido a su vida?

**Efraín:** La lucha por ver crecer a Sofía y verla profesional. Yo quiero ver crecer a mis nietos...  
¡David no se dio cuenta que la vida era muy bonita! Aunque la vida tiene muchos tropiezos, la vida hay que gozársela en las buenas y en las malas...

**Terapeuta:** ¿Qué diferencias cree que existen entre usted y su hijo David a pesar de ser ambos como payasitos que se ríen de la vida? ¿Cuál fue la razón por la cual usted sí pudo hacerle frente a la vida aun teniendo circunstancias tan adversas desde niño como el trabajo infantil y el maltrato? Puesto que, si bien, David también tuvo que vivir situaciones difíciles como la separación de sus padres, a usted tampoco le tocó nada fácil en su infancia y adolescencia? Con el debido respeto, ¿qué diferencia a estos dos payasitos?

**Efraín:** La diferencia es que yo me presto mucho para el diálogo, pero mi hijo David se encerraba mucho en él, o sea, no comentaba sus malestares, no comentaba los dolores que tuviera sentimentales, emocionales, psicológicos... En cambio yo le hago el quite a la vida haciéndole una burla sana o no sana, pero él no era capaz, él no tenía el mismo picante que yo le meto a la vida, a pesar de que me he visto en lo profundo de un abismo durante toda mi vida y la verdad ¡no sé! A mis hijos no les tocó trabajar como a mí.

**Terapeuta:** Es decir, ¿usted le atribuye a su sentido del humor y a abrirse a las demás personas el hecho de que usted sí haya podido hacerle frente a sus circunstancias?

**Efraín:** Yo no sé... David no hacía como yo, que yo entro en confianza con las personas, como para hacerme sentir, como yo siempre lo he dicho, así tuviera un dolor él nunca expresaba eso;

así él tuviera un problema emocional él nunca lo decía, en cambio yo me oculto dentro de la broma, dentro de la recocha...

**Terapeuta:** ¿Pero qué diferencia a estos dos payasitos, porque tanto usted como su hijo, finalmente, son personas reservadas no?

**Efraín:** Sí claro...

**Terapeuta:** ¿Qué le sirvió a usted y a él no para enfrentarse a la vida?

**Efraín:** ¡Las ganas de vivir! Lo mío es las ganas de vivir, de seguir luchando, porque yo a veces no sé si entiendo a las personas como mi hijo que le quedó grande la vida, y eso que los años que él tenía eran muy cortos y le quedó grande vivir en esta vida tan bonita porque por muy duros tropiezos, ¡si uno se cae vuelve y se levanta! se limpia y ya sigue la vida...

**Terapeuta:** ¿Le quedó grande vivir, a pesar de que sus propias circunstancias fueron más difíciles que las de él?

**Efraín:** Sí, porque yo siempre he trabajado desde muy pequeño, yo trabajaba y no podía conseguir un peso. No podía coger plata, en cambio mis hijos sí, cuando ellos trabajaban en la casa de eventos, de la plata que ganaban ellos le aportaban muy poco a la mamá y yo nunca les pedí un peso, ellos la gastaban en sus cosas personales.

**Terapeuta:** ¿Quién le sembró ese amor por la vida?

**Efraín:** Yo no sé, yo creo que yo siempre he querido vivir, por eso siempre he cuidado mi salud y ando con cuidado en las calles para que no vaya a tener ningún accidente... Gracias a Dios, Él me acompaña para todo lado y no he tenido así problemas como atracos... ¡Pero la vida es muy bonita! Por eso la vida hay que saberla valorar...

**Terapeuta:** ¿Desde niño ha sentido ese amor por la vida?

**Efraín:** Sí. Por la falta de David, estuve un tiempo en un abismo, pero no me dejé llevar, ¡no me dejé hundir más! Yo mismo salí adelante, en busca de ayudas he salido adelante y no me he dejado ganar de nada...

**Terapeuta:** Existen dos clases de personas: aquellas que dicen sí a la vida a pesar de los reveses que conlleva y las que dicen no, pese a las cosas buenas que les pasan, ¿en cuál grupo se clasifica usted y por qué?

**Efraín:** Yo me clasifico en el grupo del “sí a la vida a pesar de todo”, porque si la vida fuera fácil no le daríamos ningún interés. Yo siempre he dicho, yo ya he sufrido; desde pequeño he luchado, desde chiquito he visto el maltrato, he visto la lucha con todo lo que me ha tocado pasar, ¡pero la vida es muy bonita! Con todo esto, yo creo que el 80% es de sufrimiento, y el otro 20% es ¡saberla llevar! ¡Porque si fuera el 80% fácil y sólo el 20% tropiezos, no creo que sería bueno vivir!

**Terapeuta:** Es decir la mayor parte de la vida son retos, son dificultades...

**Efraín:** Sí, son tropiezos grandes que uno tiene que saber por dónde es que va...

**Terapeuta:** ¿Y se puede ser feliz con todos los reveses, dificultades económicas, pérdidas de seres queridos, enfermedades físicas y emocionales...?

**Efraín:** ¡Sii claro, se puede ser feliz!

**Terapeuta:** Yo creo que usted es una prueba de ello ¿verdad?

**Efraín:** Sí, yo tengo de todo, emocional por la pérdida de David; físico, ya he tenido dos cirugías que no he quedado tan bien... Y además que toda la vida ha sido una lucha desde pequeño con mi mamá, con mi papá... pero, gracias a Dios, la he sabido llevar, la he sabido disfrutar, porque como yo siempre he dicho ¿qué tal sería tener una vida tan fácil? Sólo sería comer, dormir... ¡y las cosas no son así!

**Terapeuta:** Según lo que me dice, contempla la vida como una escuela, como un constante aprendizaje...

**Efraín:** Sí, todos los días se aprende, son cosas difíciles y son retos gigantes.

**Terapeuta:** ¿Qué cree que hace que usted le diga sí a la vida a pesar de todo y David no? En otras palabras, ¿qué es eso tan maravilloso que usted encuentra en la vida?

**Efraín:** La vida para mí es todo, como yo le digo, la vida es probar todos los golpes duros, los golpes suaves... Para uno probar eso tiene que estrellarse en la vida; yo he tenido problemas con la mamá de ellos, he tenido problemas con los familiares de ella, he tenido problemas en mi casa y hay que seguir luchando... La vida para mí es mis hijos, porque yo dije “el día que yo tenga hijos me gustaría verlos crecer, ver a los hijos de ellos, si hay la posibilidad de ver los biznietos”. O sea, hay que pasar la vida, hay que ir pasando las páginas para darse cuenta lo bonita y valiosa que es la vida, porque todos los días hay cosas novedosas donde uno se aprende a defender.

**Terapeuta:** ¿Qué cosas disfruta de la vida? ¿Qué cosas le emocionan de la vida?

**Efraín:** Me emociona ¡Lo dura! ¡Lo dura que es la vida! Porque si la vida fuera fácil no emocionaría... La vida hay que probarla, hay que sentirla...

**Terapeuta:** Es decir, ¿la vida es emocionante para usted con todos sus reveses?

**Efraín:** Sí, así haya tropiezos la vida es todo. O sea, yo estuve en un abismo pero para mí la vida ha sido bonita; sino que no hallaba en ese abismo cómo desenvolverme, cómo salir, pero para mí la vida es todo...

**Terapeuta:** ¿Cómo aprendió a levantarse de las caídas las veces que fuera necesario?

**Efraín:** Aprendí a levantarme no mirando atrás... ¡Siempre mirando con la frente en alto! Porque yo sé que en mi vida he tenido muchos tropiezos grandes, el último fue con David y fue el que casi llena la copa, pero no me dejé vencer y aquí estoy... Y eso es lo que le pido a Sandra, hay que dejar cicatrizar las heridas y no mirar para atrás...

**Terapeuta:** ¿Ni siquiera para aprender de los errores que se cometieron en el pasado?

**Efraín:** ¡Sí! ¡Se aprende de los errores, para evitar volver a cometerlos o a empeorarlos! O sea, cambiar eso que dejé atrás para ser una buena persona ahorita en el presente y para el futuro...

**Terapeuta:** Cuénteme, ¿qué referentes ha tenido usted en la vida? ¿Usted considera que sus padres han sido para usted un ejemplo de vida?

**Efraín:** Mi mamá sí ha sido un ejemplo de vida porque a pesar de que no tiene estudio era una luchadora y ahí de a poquitos nos ayudó a salir adelante. Ella era una persona que sin estudio, ¡imagínese una señora sin estudio, ir a hacer aseo en la casa de otra persona, sin conocerlo, lavarle la ropa, tenderle la cama...! Ella con lo poquito que ella ganaba nos sacó adelante! A pesar de que teníamos a mi papá, pero él no es un ejemplo para nosotros.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo que usted rechaza del comportamiento de su papá?

**Efraín:** Mi papá creo que hasta los 50 años dejó de fumar, de tomar, ya ahorita tiene 78 años... Él no fue un buen ejemplo para un hijo... Él hizo muchas cosas que... ¡es feo para recordar! No me gusta nunca que me han comparado con él, porque él hizo cosas que... no sé cómo decirlo...

**Terapeuta:** Tranquilo, como le fluya... ¿Qué cosas rechaza usted de la conducta de su papá por las cuales no le gusta que lo comparen con él?

**Efraín:** Porque es que mi papá manoseaba a mis hermanas y también abusó de una niña, o sea, para mí no es un ejemplo de vida él ni me gusta que me comparen con él... Espero que para mis hijos sí yo sea un ejemplo de vida...

**Terapeuta:** ¿Hay algo más que rechace de la conducta de su papá?

**Efraín:** También rechazo que él no esperaba sino que uno trabajara para que le diera la plata a él y uno tenía que trabajar con él y nunca le daba a uno ni un peso. O sea, si uno necesitaba tocaba pedirle a mi mamá, porque él decía que la plata que él tenía no le alcanzaba, entonces ¡no es un ejemplo para mí...!

**Terapeuta:** Okey... ¿De dónde saca la motivación para ser diferente a su padre y no seguir el ejemplo que él le dio de consumo de alcohol, cigarrillo, abuso a menores? ¿Cuál fue su referente o de dónde salió su mentalidad?

**Efraín:** Mi mentalidad salió como de no dejarme influenciar de eso; a pesar de que había amigos que me decían “es que usted le tiene miedo a su papá, no fuma, no toma...” Yo decía “¡no, es que mi personalidad no es esa!”. Es que mi personalidad es hacer deporte desde peladito, jugué fútbol hasta los 20 años, jugué en equipo, me pagaban mi plata y me pagaba mi estudio.

**Terapeuta:** ¿A qué edad usted decidió no ser como su papá? ¿A qué edad usted siente que empezó a rechazar la conducta de su papá?

**Efraín:** Decidí no ser como él cuando tenía problemas con mi mamá, a los 11 años, que mi mamá le pedía plata y él decía siempre “no tengo un peso”, pero eso sí, para fumar y tomar sí tenía plata.

**Terapeuta:** ¿Y usted qué pensaba en esos momentos?

**Efraín:** Uno ya es una persona que analiza todo eso... Yo decía “en mi vida no quisiera hacer lo mismo”, y así fue, actualmente no lo hago. No he tocado un cigarrillo, no sé qué es un cigarrillo; no voy a decir que uno no se toma una cerveza, pero no es así como mi papá, que cada vez que le pagaban se iba a tomar. Sandra puede decirle que cuando me pagaban mi sueldo ella no tenía que decirme Efraín no hay esto, sino que yo mismo le daba la plata para que compráramos. Pero para mí, mi papá no es un ejemplo de vida. Y, como le dije, el tocar a mis hermanas ¡para mí eso mucho! Es una falta de respeto para ellas.

**Terapeuta:** ¿Y no se siente usted afortunado de haber tenido ese referente, no de buen ejemplo, sino de mal ejemplo para no seguirlo? ¿No se siente afortunado de que la vida desde temprana edad le haya dado la capacidad de comprender que ese no era el ejemplo que debía seguir?

**Efraín:** ¡Siii, claro! Porque yo digo, qué tal yo hubiera sido igual a mi papá... Noo, gracias a Dios ¡no! no me gusta eso.

**Terapeuta:** Fue un ejemplo doloroso pero que lo ayudó a reflexionar desde muy niño.

**Efraín:** Sí, ¡para que uno no vaya a hacer lo mismo! Para ser muuy diferente!



**Terapeuta:** ¿De quién aprendió a levantarse siempre de las caídas? ¿De quién aprendió a luchar la vida?

**Efraín:** No, yo creo que uno aprende a caerse y no esperar que lo levanten... ¡Uno tiene que seguir adelante! Seguir adelante, como siempre he dicho, por mis hijos... seguir adelante por ellos, que no lo vean a uno derrotado.

**Terapeuta:** Okey, ¿pero no hubo nadie de quien usted aprendiera eso, a levantarse siempre de las caídas? ¿No hubo como un referente de lucha en la vida?

**Efraín:** No, yo creo que eso va con uno mismo... Sí porque yo he visto mucha gente derrotada y no, ¡gracias a Dios yo no!

**Terapeuta:** ¿Ha tenido otros referentes en su vida, ejemplos a seguir o modelos de amor por la vida?

**Efraín:** Sí, otro gran referente para mí ha sido un señor llamado Efraín Sánchez, él es un deportista muy reconocido en Soacha. Él fumaba y tomaba, pero le pasó lo mismo que a mí, si yo quise un cambio personal él también hizo un cambio personal porque dejó el trago y el cigarrillo. Por eso me da un placer verlo, porque dejó a los 40 años el cigarrillo, dejó toda la vagancia atrás para hacer deporte ¡y ahorita con 93 años es un señor que está mejor que cualquiera de 60! ¡Y era excelente para correr maratones! ¡es un atleta de los grandes!

**Terapeuta:** ¿Qué es lo que tanto admira de él?

**Efraín:** Admiro el estado físico de él. Eso es un orgullo para mí porque, los cambios que él tuvo yo creo que también los tengo yo...

**Terapeuta:** ¿Es decir, él ha sido un referente para usted?

**Efraín:** Sí, porque la familia no creía en él; y la mía tampoco cree en mí.

**Terapeuta:** Veo que el deporte siempre ha sido para usted de vital importancia ¿cómo adquirió usted el hábito del deporte?

**Efraín:** Yo no sé, yo creo que... adquirí el hábito del deporte al tratar de salir un poquito de la casa, yo apenas iba a cumplir 11 años y no sabía jugar porque yo era muy tonto porque nunca había jugado nada, ¡lo único era sólo trabajo! Solo trabajando, cargando agua...

**Terapeuta:** ¿Quería olvidar un poco su rutina?

**Efraín:** ¡Sí! por salir un poquito de esa rutina del trabajo y de las peleas de mi mamá y mi papá, de la gritería...

**Terapeuta:** ¿Ellos peleaban mucho? ¿Había violencia intrafamiliar?

**Efraín:** Mis padres alegaban mucho aunque nunca vi golpes, entonces poco a poco me fui metiendo en el fútbol.

**Terapeuta:** ¿Qué significa el deporte para usted?

**Efraín:** Para mí el deporte, cuando sale uno de trabajar, es como quitársele el estrés, el peso... Yo salgo del trabajo y cojo mi bicicleta, hago una hora, o 40 minutos diariamente porque ¡para mí el deporte es lo más valioso como lo son mis hijos! ¡Son muy valiosos!

**Terapeuta:** En algún momento me comentó que hizo un pacto con su hijo David, quisiera que me hablara de ese pacto.

**Efraín:** Sí, David y yo hicimos un pacto que él tan joven no lo cumplió conmigo, porque yo le dije a él que me gustaría que él me enterrara cuando yo cumpliera 100 años y no al contrario,

pero él con 19 años ¡no lo cumplió! En cambio yo sí lo voy a cumplir, espero vivir hasta los 100 años; y como digo, si me toca más son más, si me toca cumplir más años de los que le faltaron a David, pues yo los cumpliré, porque para mí la vida es bonita, con dolores, con tristezas, atropellos de la gente, la felicidad a medias, pero hay que seguir la vida porque la vida es muy bonita, porque el que diga que la vida no es bonita, que quiere una vida pero sin sufrimientos eso no es vivir, porque para eso hay que luchar...

**Terapeuta:** Ajá... ¿De dónde saca esa visión tan optimista de la vida?

**Efraín:** Porque yo tenía una vida tan... a pesar de que yo tuve una vida de adolescente ¡uff! una vida donde hubo maltrato de mis papás, maltrato psicológico, físico, que a toda hora lo golpeaban a uno por cualquier cosa. Pero no, para mí la vida, a pesar que como le digo, hubo golpes, hubo maltratos, pero ahí seguiré haciendo reír, molestando, fastidiando a los demás y sobrellevando las cosas, porque como digo, el que no tiene malas cosas eso no es vivir la vida y a mí me gusta la vida a pesar de la falta de mi hijo.

**Terapeuta:** A su hijo también le gustaba hacer reír a los demás ¿verdad?

**Efraín:** ¡Siii! Él estaba cogiendo las mismas costumbres mías, él sonreía, por eso sería que no nos dimos cuenta, o yo no me di cuenta de lo que él estaba pasando, por todo lo duro que él estaba pasando... Pero a pesar de todo yo digo, si David estaba sufriendo, yo también he sufrido y no es que sea egoísta con mi hijo, sino que he sufrido y he sabido llevar la vida, porque yo a mis hijos sí los castigué fuertemente, pero a ellos de jóvenes, de niños, nunca les tocó trabajar. Quisieron trabajar ya en la adolescencia, a los 17 años, pero es que a mí desde los 10 añitos me tocó trabajar ¡duro! Como cualquier burro de carga...

**Terapeuta:** ¿En qué trabajó?

**Efraín:** Como en el barrio no había agua, entonces al principio me tocaba cargar el agua para la casa, ya después comencé a cargar el agua en galones grandes de cinco galones, cargaba dos, le llevaba el agua a los vecinos, ellos me pagaban, y esa plata nunca la vi porque me tocaba dársela a mis padres y una vez por no dársela a mi papá me golpeó tanto...! (llanto)

**Terapeuta:** Noto que siempre se afecta mucho cuando comenta los métodos correctivos de sus padres, duele mucho aún después de tantos años ¿verdad?

**Efraín:** A pesar de que ya han pasado 40 años esas heridas han dejado cicatrices ahí que no son de olvidar...

**Terapeuta:** ¿Considera que sus padres cometieron errores en la crianza?

**Efraín:** Pues no sé si mis padres con esos golpes nos enseñaron a trabajar o a ser responsables, no sé si fue bueno o malo, tal vez hay un 50%, pero no era la manera de corregirlo a uno; con que le digan a uno no hay que coger las cosas ajenas, hay que cumplir con un horario, pues yo sé que hubiera entendido así a las buenas; y yo creo que cometí el mismo error con mis dos hijos de golpearlos con correa... yo no me siento feliz ahorita, nunca me he sentido feliz por haber corregido a mis hijos así, porque a pesar de que yo criticaba mucho a mis padres hice lo mismo y eso es lo más malo...

**Terapeuta:** Entiendo que considera que también tuvo equivocaciones en la crianza de sus hijos, ¿qué pensaría si sus hijos tal vez no pudieran perdonarlo, así como tal vez le pasa en este momento que le cuesta tanto dejar el pasado atrás con respecto a sus propios padres?

**Efraín:** Yo quisiera que ellos entendieran que yo no lo hice en ese momento pensando en herirlos, en lastimarlos, en maltratarlos así de esa manera porque estaba mal hecho y ahorita

hasta mi hijo Julián se sorprende porque yo no golpeo a mi hija porque creo que reaccioné, y reaccioné tarde, pero reaccioné con mi hija al no golpearla. Por eso yo siempre he dicho que lo mejor es dialogar y castigarlos de otra manera, pero no agrediéndolos físicamente de una manera tan salvaje...

**Terapeuta:** ¿Qué diferencia cree que hay entre usted y sus hijos para que ellos no hayan sabido llevar la vida en su adolescencia y usted sí, a pesar de que tanto ellos como usted sufrieron en su infancia, incluso a usted le tocó más difícil porque tuvo que trabajar en su infancia, incluso cultivó hábitos sanos como el deporte y no cayó en adicciones?

**Efraín:** A pesar de que en mi vida hubo maltrato, trabajo desde los 10 años, yo conté con gente que me guió para lo bueno, a pesar de que yo trabajé con gente drogadicta, gente que se tomaba sus tragos, terminaban ebrios, incluso me ofrecieron drogas pero yo no me dejé llevar de ellos.

**Terapeuta:** ¡Pero a la final fue su propia decisión!

**Efraín:** Sí, yo creo que es eso... A pesar de que no tuviera una orientación de un papá y una mamá, pero no llegué a caer en ninguna de esas cosas.

**Terapeuta:** ¿Siente que usted recibió más golpes que sus hijos y que por lo tanto supo llevar mejor la adolescencia que ellos?

**Efraín:** ¡Sii claro! yo sufrí más golpes que mis hijos, golpes fuertes, donde yo pensé que era sólo hasta la adolescencia, pero esos golpes siguieron en mi vida... ¡Yo nunca pensé que iba a tener un golpe tan doloroso! Y mis hijos no supieron tomar una madurez, no sé por qué...

**Terapeuta:** Es decir, ¿usted me dice que maduró más que sus hijos en su adolescencia debido a que usted había recibido más golpes que ellos?

**Efraín:** Sí, yo recibí más golpes que mis hijos, porque, como le digo, yo nunca intenté nada de cigarrillo, nada de trago. Pero mis hijos los únicos golpes que recibieron fueron físicos, mas no emocionales, sentimentales...

**Terapeuta:** ¿Y será que a sus hijos les hicieron falta más golpes o, más bien, les faltó poder de decisión como usted sí lo tuvo.

**Efraín:** A mis hijos les faltó decidir por su cuenta, ¡claro! Bueno, yo no tuve el diálogo de mis papás y tampoco tenía un manual que me dijera, “usted se va por este buen camino, usted no coja este camino malo”, nada... pero yo creo que uno ya a los 15 años analiza, como a mí me tocó; y me daba cuenta qué era lo malo y eso fue lo que les faltó a mis hijos, un poder de decisión.

**Terapeuta:** ¿Por qué razón cree que usted sí pudo decidir no seguir los mismos pasos de su padre en cuanto al consumo de alcohol y tabaco y sus hijos no pudieron decidir no seguir el ejemplo de sus tíos?

**Efraín:** Tengo dos razones, creo que mis hijos siguieron el ejemplo de los tíos puede ser porque a ellos les daba pena el rechazo y les daba pena tomar una decisión, decir ¡No!

**Terapeuta:** O sea, ¿eran muchachos inseguros?

**Efraín:** Sii. O sea, no aprendieron como yo; yo no tenía el manual de cómo hacer las cosas, pero yo pensé mucho... Y dándome cuenta, yo como que pensé mejor que ellos. Una vez enfrenté a mi papá y le dije que yo no estaba haciendo lo mismo que él hacía, me iba a golpear pero yo le dije que ¡no! Yo iba a cumplir 16 años, yo siempre me acuerdo de eso. Yo le dije “yo no voy a hacer lo mismo que usted, fumar, tomar...”

**Terapeuta:** Nuevamente estamos hablando del poder de decisión, es decir a sus hijos les faltó más seguridad en sí mismos, más autodeterminación para oponerse...

**Efraín:** Les faltó no dejarse controlar de los demás y no temerle al qué dirán. ¡Y la voluntad! Uno se propone eso y ¡es lo mejor! La voluntad es el poder más grande.

**Terapeuta:** ¿Y a qué atribuye que a ellos les haya faltado voluntad?

**Efraín:** No sé si mis hijos han sido muy inseguros... Porque si yo veo que un tío está fumando yo lo dejo que fume, yo no tengo por qué fumar. Mi papá hacía eso, fumaba, tomaba y yo no iba a hacer lo mismo. Yo siempre he tenido mi pensamiento, creo que desde que nací, que yo no iba a ser eterno pero que iba a vivir muchos años... La vida son pruebas, la vida es dura, la vida a uno le pone unos obstáculos más grandes que uno que le toca a uno saltarlos. Pero el corazón y la voluntad es lo que le enseña a uno a saltar esos obstáculos, no mirar atrás...

**Terapeuta:** Ya que habla de esa fuerza de voluntad, ¿de dónde sacó esa fuerza de voluntad?

**Efraín:** De pronto, la vida es la que me ha enseñado la fuerza de voluntad porque, como ha sabido usted, ¡yo toda mi vida he trabajado! Siempre me ha tocado conseguir mis cosas.

**Terapeuta:** Ajá... ¿Qué diferencia cree que hay entre usted y su hijo David, ya que ambos utilizaban la misma estrategia de parecer ante los demás como el payasito feliz llevando por dentro muchos dolores? ¿Qué diferencia cree que hay en su forma de pensar, ya que David finalmente tomó esta decisión tan difícil y usted me comenta que quiere vivir hasta los 100 años, a pesar de que vivió experiencias muy difíciles en su infancia?

**Efraín:** De pronto, yo tengo personas en las que a veces confío... ¡Desahogarse! Yo creo que él no se desahogó con otra persona diciéndole qué tenía, lo que él sentía, los dolores que a él lo

estaban lastimando, porque uno puede hacer sonreír a los demás, pero hay que buscar a otra persona para dialogar, decirle qué es lo que le está pasando.

**Terapeuta:** ¿Usted sí ha contado con esas personas para desahogarse?

**Efraín:** Hay momentos que sí, uno habla con las personas cuando ya entra en confianza con ellas; hay que comentar, dialogar, que lo escuchen nada más a uno. Y eso fue lo que le faltó a David; yo veía que él que se metió fue a tomar, tomar licor, pero quién iba a pensar que lo estaba haciendo por algún dolor o alguna necesidad de comentar, de desahogarse; yo creo que hay que desahogarse para poder sacar todo lo que le está haciendo daño a uno...

**Terapeuta:** Aparte de contar con personas para hablar y desahogarse, ¿qué aspectos de su propio modo de ser cree que le hayan ayudado para hacerle frente a sus dificultades, a sus momentos difíciles, a diferencia de David?

**Efraín:** Yo creo que lo que me ha ayudado es la fuerza de voluntad. No dejarme manipular de los demás, porque eso no va para ningún lado, por más que yo veía gente fumando, gente tomando, porque había gente que me decía ¿usted le tiene miedo a su papá, por qué no viene a tomarse una cerveza? ¡No! lo único que yo hacía era deporte.

**Terapeuta:** Es decir, ¿No se dejó influenciar por esos comentarios provocadores o displicentes?

**Efraín:** No, nunca me dejé manipular de ellos. A mí no me interesa lo que digan los demás.

**Terapeuta:** ¿Cómo define esa fuerza de voluntad que usted dice que sí tuvo y que le faltó a su hijo? ¿Qué es para usted esa fuerza de voluntad?

**Efraín:** Tener fuerza de voluntad es no dejarse convencer de lo malo, buscar sólo lo bueno... Fumar o tomar no es bueno. A mí me invitaban a jugar fútbol, me invitaban a jugar baloncesto,



ya a lo último siendo adulto me invitaban a entrenar atletismo, actualmente el ciclismo... ¡O sea, yo siempre mantuve ocupado con deporte!

**Terapeuta:** O sea, ¿se decidía por cosas que le generaban un bienestar?

**Efraín:** Sí, porque yo sé que el cigarrillo, el trago, las cosas malas, las cosas ilegales, no le van a dar a uno la salud. Para mí siempre, mi pensar, como siempre lo he dicho, yo no pienso llegar a decir, como todo el mundo dice “es que estoy aburrido de la vida”, ¡No! para mí quiero llegar, como siempre lo he dicho, hasta los 100 años, 105 años... ¡Como sea, pero voy a llegar porque siempre me lo he propuesto! A pesar de que he tenido pruebas tan duras... ¡Qué más duras que perder un hijo! Yo tengo que vivir toda la vida.

**Terapeuta:** Es decir, estamos hablando de que a diferencia de David y de Julián en su momento, lo que usted ha tenido es determinación y fuerza de voluntad.

**Efraín:** Sí, decisión.

**Terapeuta:** Okey. Bueno, me dice que ama la vida, que la vida es bella a pesar de todas las circunstancias tan difíciles que conlleva... ¿Cómo se proyecta a futuro, cómo quiere que sea su vida en adelante?

**Efraín:** Mi vida... Espero llegar a ser un viejito fastidioso, saboteador (risas)... Eee, estar pendiente de las personas que vayan naciendo...

**Terapeuta:** ¿Qué significa saboteador para usted?

**Efraín:** Saboteador es seguir la vida así... la recocha... Que digan ese viejito todavía sigue cansando, sigue recochando...

**Terapeuta:** Se refiere al sentido del humor.

**Efraín:** Sí, sin perder el sentido del humor, sin perder eso que he tenido siempre.

**Terapeuta:** ¿De dónde sacó su sentido del humor? ¿Hubo algún referente del cual tomara el sentido del humor?

**Efraín:** Mi sentido del humor yo creo que salió desde que yo estaba estudiando el bachillerato en el colegio. Yo creo que fue por un profesor, el coordinador de disciplina, nunca lo voy a olvidar, ¡él era un payaso! (sonriente)

**Terapeuta:** ¿Le genera una recordación grata?

**Efraín:** ¡Sí claro! ¡él llevaba una vida tan chévre!

**Terapeuta:** ¿A usted le gustaría que lo recordaran también por su sentido del humor cuando ya no esté en este mundo?

**Efraín:** Siii, me gustaría que me recuerden por el sentido del humor, así sea negro, verde, sano... (risas). Quisiera un entierro así como el de mi hijo, ¡con muchas personas! muchas personas que digan “ese era un buen tipo” “era un tipo saboteador, no cambió su forma de ser, colaborador, compañerista...” Que se acuerden de todo lo bueno, ese es el sentido...

**Terapeuta:** Noto que tiene una visión muy optimista de la vida pese a cualquier circunstancia ¿verdad?

**Efraín:** Siii, yo siempre voy a decir que la vida es maravillosa. En la vida hay tropiezos donde uno tiene que... si se cae se levanta; si se cae 10 veces, se levanta 10 veces, porque si no, vuelvo y digo, no sería la vida ¡quién sabe qué sería eso!

**Terapeuta:** ¿Por qué razón cree que su hijo David no aprendió a caerse y levantarse siempre, como la ha hecho usted? ¿Qué lo diferenciaba de usted?

**Efraín:** No sé si es que él no confiaba en él mismo; o sea, le faltaba la confianza...

**Terapeuta:** ¿Y usted de dónde sacó esa confianza en usted mismo?

**Efraín:** Porque yo valoro mi vida, para mí la vida es muy bonita... O sea, yo siempre diré que si llego bien de mi salud y Dios me ampare de tener un accidente, o tener cualquier inconveniente, que yo siga viviendo así; que siga siendo la misma persona que ahorita con los cambios que he tenido... saber escuchar, así haya gente que me diga que por qué hago deporte, que por qué hago ciclismo, ¡no me interesa! No me interesa la opinión de los demás porque yo no me baso en el qué dirán; porque si yo hago cicla es por mi salud, es por seguir conservándome y no me estoy haciendo ningún mal; en cambio, si yo me voy a sentar con personas ahí a tomar por tomar no va conmigo...

**Terapeuta:** Si hubiese existido la suficiente confianza entre usted y su hijo, ¿le hubiera gustado, transmitirle esa visión que usted tiene de la vida?

**Efraín:** ¡Claro! pero vi que la visión de la vida de él no era esa. Pero lo vi después de su partida... y la vida no es fácil, la vida hay que lucharla, hay que mirar los tropiezos que tenemos, fallas que tenemos que saberlas luchar, pero él no pensó así...

**Terapeuta:** ¿Pero usted siempre lo vio feliz?

**Efraín:** Siempre. Pero gracias a Dios yo soy diferente a él; yo soy triste, pero a la vez soy feliz porque nunca se me ha pasado por la cabeza de atentar contra mi vida. Noo, yo en eso sí soy

cobarde, de quedar por ahí enfermo en una cama, donde no me pueda movilizar por mi propia cuenta ¡no, ahí sí soy cobarde!

**Terapeuta:** ¿Ni siquiera en el momento de intenso dolor cuando recién perdió a su hijo pensó en atentar contra su vida?

**Efraín:** Pues una vez dije que quería atentar contra mi vida, pero lo dije como por tristeza, por rabia... Pero después dije, ¡oh yo que estoy hablando si para mí lo bonito es esto, lo que estamos viviendo!

**Terapeuta:** O sea, esa idea no fue duradera.

**Efraín:** Noo, gracias a Dios no fue así como algo serio, sino como una palabra al aire, pero yo creo que fue por aburrimiento.

**Terapeuta:** ¿Cuánto tiempo llevaba su hijo de fallecido?

**Efraín:** Poquito tiempo, yo no me acuerdo el tiempo pero poquito tiempo... Sí, porque uno no piensa en ese momento porque todo el mundo lo señala, lo culpa, entonces yo lo estaba tomando como en serio. Entonces se me pasó eso por la mente y no, yo dije ese no soy yo.

### *Sesión 23 (10-diciembre-2019)*

**Terapeuta:** ¿Qué fortalezas o aspectos positivos de usted mismo ha descubierto con la pérdida de su hijo?

**Efraín:** Yo lo que he descubierto con la pérdida de David es que uno no debe ser mala gente con el ser querido; como yo siempre digo, lo más importante es el diálogo, oír a la persona, no señalar como hizo Sandra conmigo; no me insultó porque ella no es grosera, pero me señaló y me torturó y yo la oí a pesar de que sus palabras ¡fueron tan fuertes!

**Terapeuta:** ¿Producto de su propio dolor no?

**Efraín:** Sí, pero tan fuertes... Y eso es lo que yo me he propuesto, porque yo era una de las personas que no oía a nadie ¡y si me reclamaban yo también atacaba! O sea, es oír a la persona lo que siente por uno, lo que le duele...

**Terapeuta:** Teniendo en cuenta que la pérdida de su hijo es algo inmodificable, ¿qué aspectos cree que tuvo que modificar en usted mismo para enfrentarse a su sufrimiento?

**Efraín:** El cambio... Tuve que cambiar ese chip de mala gente, de odio...

**Terapeuta:** ¿De mala gente? ¿antes se consideraba mala gente?

**Efraín:** Sii, yo creo que era mala gente porque no oía a Sandra, no oía a nadie, lo que hacía era alegarles, hasta a mi mamá no la oía...

**Terapeuta:** Es decir, ¿usted mismo tenía un concepto negativo de sí mismo en el pasado?

**Efraín:** Sí, ahorita, de Junio para acá, he visto a este Efraín que le gusta oír a las personas... Me gusta oírlas a ver qué es lo que pasa, qué es lo que sienten, el “por qué” de las cosas...

**Terapeuta:** Es decir, ¿el Efraín de ahora le agrada y el de antes no?

**Efraín:** Sí, porque ¡es tan chévre que le digan las cosas a uno así de frente! Yo se las decía a las demás personas, pero como que a mí no me gustaba que me las dijeran. O sea, me gustaba decirlas, pero que no me las dijeran a mí de frente... ¡y pues es chévre! Hasta mis compañeras ahorita se ponen contra mí y yo no les pongo atención, yo nada más las oigo y al ratico están ahí al lado mío abrazándome...

**Terapeuta:** ¿Podría decirse que así mismo ha logrado un mayor autoconocimiento?

**Efraín:** Siii, ya sé quién soy yo, porque el hombre no sabe quién es... Si el hombre se analiza sabe quién es, y si no se analiza anda perdido...

**Terapeuta:** Usted me compartía en alguna oportunidad que tuvo muchas preguntas sin respuesta, que aún después de dos años no encuentra respuestas al “¿por qué?” ¿ha encontrado algún “para qué” de la pérdida de su hijo?

**Efraín:** Pues... la verdad, el “para qué”, ya pasado el tiempo después de más de un año yo dije, de pronto Davidsito quería que yo cambiara y, gracias a Dios, a mi vida le he dado otro rumbo y me siento tan feliz, si él estuviera acá y demostrarle, decirle “¡Tito, mire su papá cómo ha cambiado!” En la ausencia de él yo no voy a irrespetar la memoria de David, de que me voy a poner a tomar o a fumar que porque él no está, no, al contrario, él supo que el papá no hacía eso, no fumaba, no tomaba, pero de pronto él quería que yo cambiara...

**Terapeuta:** ¿Qué cree que él quería que cambiara?

**Efraín:** De pronto, David quería que acabara las peleas con la mamá y eso yo sé que ya lo he logrado. Ella a veces quiere como ponerse a alegar conmigo y yo prefiero evitarla. Espero que mis otros hijos se den cuenta del cambio; espero que el día de mañana digan ¡mi papá cambió mucho! Con la falta de él busqué otro camino, no seguir discutiendo más con la mamá.

**Terapeuta:** ¿Su cambio de actitud es uno de los “para qué”?

**Efraín:** Sí...

**Terapeuta:** ¿Ha encontrado algún otro “para qué”? ¿Cuál era el mensaje de la temprana partida de su hijo?

**Efraín:** Noo hasta ahora no... siempre hay un “¿por qué?” “¿por qué lo hizo?” Pero no hay un “¿para qué?” ¡son muy pocos los “para qué”! Para que nosotros los papás cambiáramos, pero si no hay parte de la mamá... ella en lugar de ir avanzando en un cambio, va retrocediendo.

**Terapeuta:** Bueno, podría decirse que uno de los “¿para qué?” es un cambio de actitud, ¿otro “¿para qué?”, podría decirse que sería lograr un mayor conocimiento de sí mismo?

**Efraín:** Sii, el conocimiento de uno, claro, ¡es muy bueno!, o sea, yo nunca había hecho eso y es muy bueno. Eso es lo que le falta a la mamá de mis hijos para que termine esa cuestión de estar juzgando, de estar criticando, de estar lastimando a una hija, a un hijo, uno no debe estar cuestionando, nada de eso, debe estar es como guiándolos.

**Terapeuta:** Bien, sin embargo, usted es responsable de usted mismo, de su cambio, ella es responsable de su propio cambio, si no lo hace es una oportunidad que ella está perdiendo.

**Efraín:** Sí, ella dice que ya ha buscado personas o psicólogos para que la ayuden a cambiar, pero yo digo ¿dónde está ese cambio? Porque si mi hijo se quitó la vida para que acabáramos esa guerra, esas rivalidades, pero no, no quiere, antes es como a juzgarlo a uno, seguirlo juzgando sin conocerlo, si yo no me conocía ella menos me conoce...

**Terapeuta:** ¿Es decir, usted no ve un avance en ella, pero sí lo ve en usted?

**Efraín:** Sí, en ella no se ve el avance. Pero yo sí gracias a Dios me lo propuse.

**Terapeuta:** ¿Aún se tortura con preguntas sin respuesta?

**Efraín:** Noo, ya no me torturo con preguntas... Ya no porque ya no está... Yo creo que ya no me voy a molestar si me van a culpar, porque ya lo que pasó pasó...

**Terapeuta:** Y porque usted conoce su conciencia y sabe que en su conciencia no hay culpa ¿verdad?

**Efraín:** Sí, ya no, ya no hay culpa de nada. Al principio aceptaba que todo el mundo me culpara y ese era el duelo, culparlo a uno y lo ponen a uno peor...

**Terapeuta:** Bien... ¿Qué aprendizaje le dejó la vida con la pérdida de su hijo?

**Efraín:** ¿Qué aprendizaje? Que uno tiene que hablar con los hijos. Porque yo viví un desespero, ya uno adulto que se desespera, que se siente ya atado a todo, que no sabe cómo soltarse... ¡Hablar con los hijos! hablar mucho con ellos, preguntarles lo más... desmenuzarles bien todo... que ellos le cuenten a uno y que haya esa confianza, que no se rompa eso...

**Terapeuta:** Claro... ¿Qué lo motivó a no dejarse vencer por la pérdida de su hijo? ¿Cuál fue su motor? ¿De dónde saca fuerzas, de dónde saca la motivación para levantarse cada día con todas sus circunstancias de vida y sus dificultades?

**Efraín:** Las fuerzas y las ganas de seguir luchando son por mis hijos.

**Terapeuta:** ¿Los que aún quedan verdad?

**Efraín:** ¡Los que quedan claro! ¡Gracias a Dios esa es la fortaleza que yo tengo! (sonríe). ¡Ellos son los que me mantienen acá, porque yo los quiero mucho! ¡Mis hijos! Mi hija ahorita, por ejemplo, que no le falte nada, ir a trabajar para devengar un sueldo para darle a ella todo lo que necesite; cuando mi mamá necesita algo también hay que darle, porque yo veo que a mi mamá mis hermanas, así tengan la plata, no le dan... Pero para mí son ellos, mis hijos y mi mamá... Yo sé que todas las personas que se han dado cuenta de todo lo que he pasado, van a decir “a pesar



de que tiene dolores sigue con su vida...” Sí, uno tiene que seguir con la vida, perdimos un ser pero hay otros que toca quererlos y aún más...

**Terapeuta:** O sea, sus hijos son un gran motor para usted...

**Efraín:** Sí claro, mis hijos son los que me impulsan a seguir luchando en la vida...

**Terapeuta:** Ajá... O sea, en definitiva el amor por sus hijos, por su madre y el anhelo de tener un hogar es lo que le da fuerzas para seguir adelante...

**Efraín:** ¡Sí claro!

**Terapeuta:** Y en esos días grises cuando a veces no queremos ni levantarnos de la cama, ¿qué se dice a usted mismo?

**Efraín:** ¡Noo, hay que sacar las fuerzas todos los días! En los días grises yo saco las fuerzas; para olvidar un poquito el estrés me voy, me monto en la cicla, voy concentrado en lo mío y así descanso y puedo conciliar el sueño en la noche.

**Terapeuta:** ¿Cómo cree usted que su hijo David hubiese querido que procediera en estas circunstancias que está viviendo actualmente tras su partida? ¿Cómo cree que él quería que fuera su actitud?

**Efraín:** Así como el cambio que tengo, que hubiera conocido al papá que no conocía, el mismo papá no se conocía, y darse cuenta que el papá cambió...

**Terapeuta:** ¿Cree que su hijo festejaría en este momento su cambio de actitud, su conocimiento de sí mismo?

**Efraín:** ¡Sí claro, David se sorprendería de mi cambio! porque yo le decía a Julián, le decía a Sofía, le decía a David no se pongan a alegar con su mamá, pero yo les inculcaba eso y yo cometía el error, porque yo les decía no aleguen con su mamá y yo sí lo hacía, entonces ellos van a decir mi papá ahora no pelea con mi mamá...

**Terapeuta:** ¿Entonces siente que está obrando de acuerdo a lo que su hijo quería y celebraría en este momento?

**Efraín:** Siii claro... Y ahorita que ya me conozco él diría: “¡chévre! ¡Mi papá cómo ha cambiado!”. Y espero que con estos trabajos que he hecho y que, personalmente me siento tan bien, ¡que se den cuenta!

**Terapeuta:** ¿Qué ha hecho usted para aprender a vivir sin David? ¿Qué ha hecho para lograrlo?

**Efraín:** Entendiendo a las personas, siendo enfermero uno ve la muerte pero que, por lo general, no es trágica, ve los pacientes cuando están enfermos, se sabe que se van a morir... sí hay dolor y todo, pero cuando la muerte es trágica como la de nuestro hijo es más duro... Anteriormente a nosotros nos enseñaron que los hombres no deberíamos llorar, pero el año pasado llegó un caso allá al hospital donde un chico de 16 años hizo lo mismo que mi hijo, el papá llegó a tiempo y lo encontró con una soga en el cuello, entonces yo al ver eso le dije al papá llore, llore... me dijo que “¿por qué?” le dije “no ve que nosotros los hombres también lloramos” y el señor como que me miraba mal y pensaría “este es un enfermero que ve la muerte todos los días”, yo entré poco a poco, le fui diciendo “yo sé qué es tener a su hijo ahí acostado en una cama, por lo menos usted tiene a su hijo...”

**Terapeuta:** ¿Le compartió su experiencia?

**Efraín:** Sí, poco a poco entré y le compartí mi experiencia, le dije “su hijo gracias a Dios está en esa cama, está conectado a un ventilador pero se sabe que va a quedar vivo, el mío no, el mío se quitó la vida hace un año, él se quitó la vida, tenía 19 añitos, ¡era mi hijo...! (llanto contenido)”. Entonces él soltó las lágrimas y se puso a llorar... pues yo lo entiendo porque él me dijo que él había descolgado al hijo, que alcanzó a llegar a tiempo, o sea, yo en ese momento me acordé también del mío pero mi hijo ya estaba muerto... Yo le dije, siga llorando y no se culpe, no se culpe porque uno culpándose como que hay más dolor y de un momento a otro entendió que yo ya había vivido esa experiencia y me dijo “lo acompaño en su dolor”.

**Terapeuta:** Es decir, sintió que sus palabras tuvieron buena acogida...

**Efraín:** Sí, claro.

**Terapeuta:** Bien, ¿a quién más siente que ha podido ayudar con la vivencia de la pérdida de su hijo?

**Efraín:** Por ejemplo a algunas compañeras; hay una compañera que tiene un hijo de 14 años, ella me estaba comentando del hijo, llorando, y ella no sabía de la situación mía... Le dije, “usted tiene su hijo vivo”, la aconsejé, le dije “entiéndalo, pregúntele qué está pasando, no llegue a pelear con él, no llegue a discutir con él, ¡óigalo! oiga qué es lo que le está doliendo, no crea que el dolor es porque usted le pegó, no el dolor también es emocional”. Ahorita ella me dice que está con psicólogo; yo ahorita los aconsejo que los psicólogos son buenos (sonríe). Sí, usted sabe que yo tenía un mal pensamiento de los psicólogos, siempre se lo voy a repetir.

**Terapeuta:** Es decir, siente que ha contribuido con esas asesorías individuales que ha realizado...

**Efraín:** ¡Sí ya son tres compañeras que les he aconsejado eso!

**Terapeuta:** ¿Cómo se siente cuando ve resultados positivos en esas personas a quienes usted logra aconsejar de acuerdo a su experiencia?

**Efraín:** Me da tristeza verlos... Me da tristeza porque a veces hacen lo mismo que nosotros hicimos... no dialogan con los hijos, se ponen a discutir, entonces yo lo primero que les digo es “no discutan” “óiganlos” “algo tienen”.

**Terapeuta:** ¿Pero siente que ha podido influir positivamente en ellos?

**Efraín:** Sí, claro.

**Terapeuta:** ¿Es decir, su experiencia ha ayudado para prevenir a otros?

**Efraín:** Sí. Otro pelao estuvo hospitalizado también porque se hizo cutting también y la mamá no sabía, dijo “es que mi hijo tiene los brazos todos rayados”. Le dije él se está cortando, estuvo dos veces hospitalizado... Le he dicho que tiene que darle los medicamentos, porque eso no es un acetaminofén para quitarle el dolor de cabeza, sino una depresión que maneja y ella así lo ha hecho; yo le digo llore porque usted no está llorando por el vecino, llora por su hijo... Y la otra es por la hija de 17 años, que se droga; entonces yo le he dicho aconséjela, dígame que no lo haga, que vayan a una terapia.

**Terapeuta:** Me parece muy valioso su aporte a nivel individual a estas personas que siente que les ha podido colaborar de alguna manera, ¿pero lo ha pensado hacer a nivel masivo?

**Efraín:** Sí, si me toca hablar en público y si la gente quiere criticarme, quiere señalarme que lo hagan. ¡Me gustaría hacer charlas! Yo sé que hay papás que no quisieran vivir lo que nosotros vivimos... porque nosotros como padres al perder un hijo, ¡nosotros no estamos completos,

somos muertos en vida! somos muertos andantes... sabemos manejar eso... tenemos que saber llevar la vida igual... ¡Me gustaría hacer charlas sí, claro!

**Terapeuta:** ¿Con quienes cree que podría contactar para explorar posibilidades? ¿Con qué personas o profesionales? ¿Se ha puesto a pensar en eso?

**Efraín:** Noo, pues sí me gustaría trabajar con psicólogos atiendan pelaos que estén aburridos de la vida, porque recién había fallecido David, con un niño de 15 años que llegó al hospital y que intentó suicidarse también pasó lo mismo, los papás no lo comprendían, el chino no quería ver a los psicólogos, y mis compañeras les dijeron a los papás que lo dejaran conmigo, les dijeron “él va a hablar con su hijo porque él ya vivió una experiencia similar...” Y a ese pelao le dije, mire usted va al centro psiquiátrico, allá le van a ayudar... Pues volvió como a los tres meses y dijo que lo tuvieron encerrado como ocho días, dijo “¡me tuvieron preso!”, le dije “¿descansó?”, me dijo ¡sí! Le dije “¿Y su papá?”, me dijo “cambió mucho conmigo”. Le dije “¿Y usted va a comportarse igual con su papá si él está cambiando con usted, o con su mamá? Yo lo vi hablando con la psicóloga y no la quería ver, tenía la mirada agachada, entonces me puse a dialogar con él y levantó los ojos cuando yo le dije “yo ya perdí un hijo”.

**Terapeuta:** Y esa autoridad moral que usted siente que tiene con la experiencia tan difícil que le tocó vivir, ¿no ha pensado en contactar posibilidades? Es decir, no esperar a que lo contacte a usted una asociación de psicólogos, sino usted mismo ofrecerse, por ejemplo, como voluntario en alguna entidad, o tocar puertas, o donde trabaja...

**Efraín:** Sii, esta mañana estuve con el nuevo psiquiatra y estuve por hablarle de eso...

**Terapeuta:** Es decir, ¿tiene la motivación de explorar posibilidades?

**Efraín:** Sí. A mí sí me gustaría, les daría una charla primero a los jóvenes, después a los papás... Me gustaría oír a los jóvenes, lo que yo no hice oyendo a mis hijos, me gustaría oír a otros pelaos...

**Terapeuta:** Es decir, le gustaría empezar por los muchachos...

**Efraín:** Sí, claro, para oírlos y después decirles a los papás “qué piensan sus hijos de ustedes”... Porque yo digo, soy papá, nunca oímos a nuestros hijos... y por no oírlos ya hemos sufrido mucho...

**Terapeuta:** A parte del contexto donde usted labora, el hospital, ¿ha pensado en otros contextos donde pueda compartir sus vivencias y le pueda servir a otras personas?

**Efraín:** ¡Claro! A mí me gustaría. Yo siempre he dicho que si a mí me invitan a realizar una charla de todo lo que me ha sucedido a mí y lo que le ha sucedido a mis hijos, todo lo que he vivido, me gustaría hacerla. Pero me gustaría hacerla con los papás o las personas que estén con situaciones iguales de depresión... aburridos por... ¡a veces uno dice, pendejadas! Pero no son pendejadas... Y decirle a los papás: “Si su hijo requiere un tratamiento psicológico ¡llévelo!”, “si requiere un tratamiento psiquiátrico ¡llévelo!”.

**Terapeuta:** Bueno, veo su intención de seguir compartiendo esta vivencia con más personas a las que les pueda servir para que no pasen por esta situación tan dolorosa que ha pasado usted... ¿Y si no se presentan esas invitaciones para brindar esas charlas ha ideado alguna forma de llegar a esas personas que lo necesitan?

**Efraín:** Pues hasta ahora no... solamente lo hago así cuando veo el momento, la situación.

**Terapeuta:** Bueno, frecuentemente hay personas que cuando han perdido un ser querido en estas circunstancias, a veces crean fundaciones sin ánimo de lucro, únicamente con el interés de prevenir que otros pasen por lo mismo...

**Efraín:** Sí a mí sí me gustaría mucho hacer charlas, por lo mismo, he visto jóvenes que ya están en el consumo porque yo he visto a los padres visitando a sus hijos en el hospital porque se exceden en su vicio... ¡Me gustaría claro, hacer las charlas! así sea en un colegio, lo primero que le diría a un muchacho sería ¡lo bonito que es valorar la vida!

**Terapeuta:** Y aparte de eso sería una experiencia genuina ¿no? Porque es algo que usted realmente vivió, no es un cuento, es una experiencia real, y es posible que logre conectarse con esos jóvenes también. Es una inquietud que le dejo, para que la digiera ¡a ver qué ideas pueden surgir! Porque está la voluntad...

**Efraín:** Sí, porque ya tenemos la experiencia; pero me gustaría decirle a mucha gente, a los papás, que los hijos son seres maravillosos para saberlos valorar; y a los hijos, hay personas atrás que uno debe valorar...

**Terapeuta:** Ajá... Compartiendo ambas caras de la moneda...

**Efraín:** Sí. Sin ir a criticar un hijo, sin ir a criticar un papá; porque si ya cometimos el error nosotros, no voy a dañar a un papá o a un hijo, sino que tenemos que aprender eso... Nosotros ya con este dolor, ya estamos aprendiendo a vivir... ¿Qué somos muertos en vida? Siii... Le voy a decir a un muchacho si usted se quita la vida va matar a su mamá, a su papá en vida, porque va a tener un dolor no de un año, no de dos años, sino desde aquí hasta que su papá o su mamá dejen de existir... pero quedan otras personas que son los otros hijos, los hermanos, que todavía están

vivos y que van a seguir ahí en el transcurso de la vida... ¿A quién van a recordar? A ese ser querido que perdieron...

**Terapeuta:** Veo que quisiera generar conciencia ¿verdad?

**Efraín:** Siii...

**Terapeuta:** ¿Cómo se siente cada vez que emplea su propia vivencia para ayudar a otros?

**Efraín:** ¿Cómo me siento cuando comparto mi vivencia? Como tranquilo... porque no quiero que las demás personas pasen por lo que nosotros hemos pasado...

**Terapeuta:** O sea, ¿es como un acto de amor hacia el prójimo?

**Efraín:** Siii, porque es que vivir esta pérdida de un hijo, es como enterrarlo a uno en vida...

**Terapeuta:** ¿Ha pensado alguna vez que esa forma de trascender sirviendo al prójimo, también es una forma de que su hijo permanezca vivo?

**Efraín:** ¡Yo creo que sí! (Sonríe) Yo creo que sí porque quiero que la memoria de él perdure... O sea, los hijos no son malos, los hijos son buenos para nosotros los padres, yo hablo siempre bien de David, lo único malo era el cigarrillo, porque no estoy de acuerdo con los vicios, pero me llena mucho comentar de David, hablar de mis hijos... ¡Eso me llena mucho! ¡Me parece fabuloso!

**Terapeuta:** ¿Se siente bien hablando de su hijo?

**Efraín:** ¡Claro! Para mí es un orgullo, y a pesar de que no está, siempre lo voy a recordar...



**Terapeuta:** Es decir, ¿esta vivencia no sólo ha servido para un cambio de actitud en usted, para un cambio de vida, para un autoconocimiento suyo, sino también para ayudar a otras personas que también están pasando por situaciones similares?

**Efraín:** Sí, a las mamás, a los papás y a los hijos; siempre les repetiré: no hagan eso...

**Terapeuta:** ¿Cómo cree que toman sus palabras?

**Efraín:** Pues espero que reaccionen y piensen. Claro que si yo veo que la persona está muy deprimida y ya su meta es quitarse la vida, ahí sí yo digo, yo puse un granito de arroz como para que esa persona piense...

**Terapeuta:** Usted ha dicho que se culpó a sí mismo muchas veces por la decisión de su hijo, especialmente por no darse cuenta de su real estado emocional, ¿cómo podría compensar o reparar, de alguna manera, por los errores cometidos?

**Efraín:** Al principio, porque todo el mundo me señalaba entonces ya me estaba creyendo todo eso... ¿Cómo haría yo?

**Terapeuta:** Sí, ¿cómo compensaría o repararía si su hijo ya no está? ¿cómo se sentiría mejor?

**Efraín:** A mí me gustaría guiar a otras personas, orientarlos, no vamos a culpar, vamos es a hablar con unos papás y unos hermanos. O sea, como para decirles lo que no se debe hacer y lo que se debe hacer... Porque yo nunca pensé perder un hijo... Me gustaría hacerle entender a mucha gente lo que se siente; me gustaría enseñarles a otros papás que a los hijos hay que escucharlos, no hay que recriminarles nada, no hay que señalarlos, dialogando ellos entienden, o todos entendemos...

**Sesión 29 (14-enero-2020)**

**Terapeuta:** Alguna vez mencionó que Dios siempre ha estado con usted, ¿qué significa Dios para usted y cómo es su relación con Él?

**Efraín:** Yo a Dios le agradezco mucho, porque él me acompaña cuando yo salgo de la casa, Él me protege...

**Terapeuta:** ¿Qué religión tiene usted?

**Efraín:** Yo soy católico. Y así fuera lo que fuera, cristiano, o de cualquier otra religión yo soy creyente en Dios.

**Terapeuta:** ¿Cómo habla con Dios? ¿Cómo establece contacto con Dios?

**Efraín:** En las noches, antes de acostarme, le pido a Dios que amanezca bien, a pesar de que tengo mis dolores, que no amanezca peor, sino que cada día amanezca mejor, que pueda descansar... (Se nota un cambio abrupto del tema de conversación). Quería comentarle que hace pocos días vi el video que dejó David y ¡para mí fue un descanso que me sorprende! Ya no me da ese dolor, la tristeza no es para dejarme caer sino para levantarme por cumplir un deseo que yo siempre he tenido de ¡llegar a 100 años de vida! ¡Nací en 1970 y moriré en el 2070! ¡Mi propósito es llegar hasta allá o más para allá si se puede, lástima que uno no sea eterno! (risas).

**Terapeuta:** ¿Por qué fue un descanso para usted ver el video de su hijo David?

**Efraín:** Aunque yo sabía que en el video había palabras que iban hacia mí, no fueron dolorosas, porque yo las acepté bien, él dice que yo era duro ¡sí! pero a pesar de esa dureza, yo sé que mis hijos aprendieron muchas cosas. Y así yo me quité ese afán de mirarlo, porque todo el mundo me

señalaba, decían que en el video él decía que yo era el culpable pero ¡no! yo no fui el culpable de nada porque yo desde los 15 años no les volví a pegar.

**Terapeuta:** Okey, es decir, confirmó con el video que su hijo no lo culpaba...

**Efraín:** Sí. Confirmé que David no me culpaba, porque lo primero que él decía en el video era que lo perdonaran, que le respetaran la decisión que él había tomado, que no culparan a nadie. Y sí, uno comete errores al principio señalando y culpando, pero es una decisión que él tomó y es respetable.

**Terapeuta:** Cuénteme Efraín, a la fecha, ¿qué le ha ayudado a ir aceptando poco a poco la pérdida de su hijo?

**Efraín:** Lo que me ha ayudado a ir aceptando la pérdida de mi hijo es dejar pasar el tiempo...

**Terapeuta:** ¿En dónde ha encontrado alivio a su pérdida?

**Efraín:** He encontrado alivio como en volver a la reconciliación con mis hijos, volver a la reconciliación con Sandra, tener un diálogo con ella...

**Terapeuta:** ¿En buscar el cambio?

**Efraín:** Sí porque si David perdió la vida para que nosotros cambiemos y si nosotros no cambiamos es una pérdida injusta...

**Terapeuta:** ¿Quiere decir que sería una pérdida sin sentido?

**Efraín:** Sí.

**Terapeuta:** Es decir, ¿usted le haya un sentido a la pérdida de su hijo porque sirvió para que cambiaran muchas cosas tanto en usted mismo como a nivel familiar?

**Efraín:** ¡Sí claro, porque con esa pérdida! En ese video él dice muchas cosas... él dice que quiere que se acaben los problemas... y yo lo hago por las palabras de él, porque ¡yo seguiré adorando toda mi vida a David! Si hay pérdidas por algo será y para algo será...”

**Terapeuta:** ¿En algún momento sintió que perdió el sentido de su vida al perder a su hijo?

**Efraín:** Claro, cuando ya se fue David, los tiempos donde nosotros celebrábamos los cumpleaños, la Navidad, el Año Nuevo... ¡Sentí ese vacío! Porque a él le pasaba lo que le pasa al papá, le gustaba la rumba, y pues, la verdad, ¡me ha hecho mucha falta! Y estuve tocando fondo, pero hubo una campanita que me tocó en la vida y me dijo que ¡no! que había que hacer cosas, que había que hacer cambios y demostrarle a los demás la verdad del cambio de Efraín para que no me siguieran señalando.

**Terapeuta:** ¿Cuánto tiempo después de la pérdida de David usted siente que duró sin encontrarle sentido a la vida?

**Efraín:** ¡Más de un año duré sin encontrarle sentido a la vida! Vi que se estaba desplomando Efraín, ¡sabiendo que él ama la vida! Pero que haya pensado en quitarme la vida ¡no! Estaba desesperado porque no sabía qué hacer, no sabía qué camino coger, pero para mí la vida sigue...

**Terapeuta:** Okey, es decir, tenía una gran tristeza pero no perdió el sentido de la vida...

**Efraín:** No, no había perdido el valor de la vida.

**Terapeuta:** Okey... ¿En dónde encontró usted sentido a su vida después de perder a su hijo? ¿En dónde cree que lo encontró de nuevo?

**Efraín:** La primera vez que senté cabeza fue en Mayo del 2019 que visité a un sacerdote, le dije todo lo que me pasaba y él me dijo que la ayuda no era sólo espiritual sino profesional, siendo que yo nunca tenía en cuenta a los profesionales de psicología y sí sirve bastante...

**Terapeuta:** Es decir, ¿el sacerdote lo ayudó a direccionarlo?

**Efraín:** Sí. Si yo no hubiera seguido por ese camino no sé qué decisión hubiera tomado... Yo sé que la vida no me la hubiera quitado, pero estaba desesperado, no sabía qué era lo que tenía... Pero ese sacerdote me guió por buen camino y tengo que ir a agradecerle, porque hace tiempo que no voy a Monserrate a agradecerle a él y a Dios porque me encaminó por el buen camino, así las personas que yo he querido no me crean, pero lo hago es por mí y después por mis hijos.

**Terapeuta:** Es decir, ¿esa motivación de cambio surgió por las palabras del sacerdote?

**Efraín:** Sí. Yo creo que me vio en un abismo, en la parte más profunda, o en el rincón de la casa y me vio allá escondido, asustado, temeroso... y me guió.

**Terapeuta:** ¿Cómo se propuso cambiar? Por favor cuénteme en detalle cómo fue su visita a Monserrate...

**Efraín:** Una mañana se me dio por ir al cerro de Monserrate caminando... fui tres veces caminando y la cuarta vez la subí corriendo. La segunda vez ya me veía como perdido en la desesperación, ¡estaba muy desesperado por las cosas que me estaban sucediendo!

**Terapeuta:** ¿Y por qué decidió ir a Monserrate?

**Efraín:** Para olvidar un poco los problemas...

**Terapeuta:** ¿Qué esperaba encontrar allá?

**Efraín:** Quería llegar cansado, olvidarme de todo lo que estaba sucediendo porque todo el mundo y todas las cosas estaban contra mí. Ya la segunda vez que fui entré a la iglesia y seguía con la misma desesperación ¡no me hallaba! Y se me dio por confesarme, algo que yo no había hecho en mi vida. Se me dio por meterme en un confesionario para ver qué era eso...

**Terapeuta:** Usted es católico, mas no practicante ¿verdad?

**Efraín:** Sí, soy católico, creo en Dios, pero no soy así como las personas que se la pasan a diario con su religión... Me confesé, el padre me oyó... ese padre fue muy buena gente, oyó todo lo que quería que me ayudara y pues se puso a hablarme, me preguntó todo lo que me estaba ocurriendo, todo lo que me había pasado en mi vida, pero él nunca opinó nada, me dijo que me seguía esperando... entonces volví la tercera vez a visitarlo y me metí nuevamente al confesionario, pero no lo ubicaba, él me decía que estaba ahí siempre y ¡de un momento a otro lo ví! No estaba en el confesionario y nos pusimos a hablar... fue cuando él me guió que poco a poco yo tenía que ir pasando eso, que tenía que buscar la ayuda profesional de psicología... entonces fue cuando yo le dije que no tenía confianza en ningún psicólogo; entonces él fue el que me dijo que, aparte de Dios, también necesitaba la ayuda profesional porque él me miraba a los ojos y me decía que me veía muy desesperado... que tuviera cuidado, que me fuera calmando y con esas palabras que me dio me echó la bendición y, la verdad, ¡fue maravilloso! O sea, ¡que alguien lo oyera a uno! Nadie nunca me había oído porque yo nunca me prestaba para que la gente oyera mi situación... porque yo siempre me recuerdo como yo era, ¡como un payaso! Pero no, la gente tiene que cambiar ese pensamiento porque Efraín es saboteador ¡pero también valgo bastante! Me he dado cuenta que yo como que no me valoraba...

**Terapeuta:** Tal vez le faltaba autoestima, amor propio... ¿Entonces podemos decir que el sacerdote fue la persona que lo motivó a usted a buscar ese cambio al verlo en ese estado de desesperación?

**Efraín:** Sí, él fue el que me dio la mano y me guió porque yo no hallaba ni qué camino coger...

**Terapeuta:** ¿Usted iba a Monserrate por hacer ejercicio también?

**Efraín:** ¡No porque yo siempre he hecho ejercicio! lo que pasa es que no me sentía tan bien, yo dormía pero no descansaba; a pesar de que estaba cansado permanecía despierto... Yo digo ¡es como encontrarse con un abismo! Yo creo que mi hijo David vivió lo mismo...

**Terapeuta:** Es decir estaba pasando por un estado de ansiedad, de depresión, noches de insomnio...

**Efraín:** Pues en esos tiempos sí, ¡yo no descansaba! Me imagino mi Davidsito, que él no dormía, él daba vueltas, hacía una cosa, hacía otra... Me imagino la necesidad y la ansiedad que yo sentía; me imagino que él porque era más joven era muy débil para todo eso, mi cuerpo ha resistido mucho porque yo nunca he pensado en hacer malas cosas, ni en atentar contra mi vida, ni en hacerme nada en mi cuerpo, pero eso le llena a uno mucho la cabeza y uno no sabe ni para dónde coger...

**Terapeuta:** ¿Qué lo tenía tan desesperado en ese tiempo?

**Efraín:** En ese tiempo me tenían desesperado las situaciones que yo venía viviendo con la familia de Sandra, la relación con mi hijo Julián que se había deteriorado bastante, con mi hija, con mi mamá, con todo el mundo... O sea, ¡no me hallaba!

**Terapeuta:** Estaba desesperado y aparte de todo estaba atravesando por el duelo...

**Efraín:** Sí, yo ya me veía perdido...

**Terapeuta:** Bueno, usted en una sesión pasada mencionaba que, a pesar de ser católico, el catolicismo no es su principal devoción ya que su principal devoción es el deporte... ¿Entonces qué fue eso tan especial que ocurrió allá en Monserrate que lo motivó a cambiar?

**Efraín:** La verdad yo no sabía rezar, no sabía nada... El padre me dijo que comenzara a rezar, que pidiera por los hijos que me quedan, que pidiera por mi mamá... Que había situaciones que iban llegando, pero que no son en contra mía sino que son cosas de la vida y tiene razón... El sacerdote sí me dijo que iban sucediendo las cosas, pero ya no era responsabilidad mía, sino cosas del destino... Pero eso de vivir ese abismo en que yo estaba, que nadie me quería ayudar a salir, es complicado...

**Terapeuta:** ¿Entonces podríamos decir que lo especial que ocurrió fue que encontró allá una persona que lo escuchó de corazón, con la cual usted se sintió comprendido, aceptado, y aparte de eso lo motivó a seguir buscando la ayuda para ese cambio que usted quería?

**Efraín:** Sí, eso es lo bonito, ese sacerdote me dio la mano para que yo extendiera la otra y fuera a buscar la ayuda profesional.

**Terapeuta:** Es decir, él le brindó la ayuda espiritual y lo impulsó a buscar la ayuda profesional...

**Efraín:** Sí, él me ayudó mucho, me extendió la mano y me sacó hasta el borde del abismo en que yo estaba y me dirigió a psicología y aquí estoy. ¡Es muy chévre! Se siente uno como... yo tenía el 70% de mi cuerpo pesado y ahorita con las nuevas noticias que he tenido ya tengo el 100% de mi alma y mi cuerpo menos pesado, ¡ya me he aliviado mucho!



**Terapeuta:** Teniendo en cuenta que sentía que estaba hundido en un abismo lleno de desesperación, comparemos ese abismo a la actualidad, es decir, ¿qué cosas positivas han pasado en su vida tanto a nivel personal como familiar después de haber iniciado este proceso?

**Efraín:** A nivel personal me siento tan descansado... porque después de la partida de David todo el mundo me había dicho del video que él dejó, donde hablaba de nuestra relación y me pareció fabuloso porque hace poco lo vimos y lo analicé... Hay unas palabras que me gustaron y no es como dijo una vez Sandra “que yo los trataba duro”, no voy a negar nada de eso pero David una vez me lo dijo “si usted nos trató duro fue para que nosotros aprendiéramos, no fue para que nosotros nos volviéramos malos”. Sí, ¡yo fui duro con ellos! Pero ellos dirán algún día ¡gracias!

**Terapeuta:** Porque había una buena intención en usted así el camino no haya sido el adecuado ¿no?

**Efraín:** Sí, y descansé porque todo el mundo me señalaba. O sea, me sentía señalado por todo lado, por todo el mundo, desde que falleció David todo el mundo decía que ¡por mi culpa! Que por mi culpa era que David se había quitado la vida...

**Terapeuta:** ¿Y actualmente cómo se siente con respecto a esa culpa?

**Efraín:** ¡Uy actualmente me siento excelente! Como siempre he dicho, tenía en mis hombros 20 toneladas cargando todos esos días, ¡730 días cargando 20 toneladas! Y ya al ver el video...

**Terapeuta:** ¿Van 730 días? ¿Cuenta los días desde la partida de David?

**Efraín:** Van 730 días hasta que vi el video y... ¡pues yo descansé mucho! Descansé demasiado...

**Terapeuta:** ¿Por qué no había visto ese video?

**Efraín:** Porque lo tenían guardado, no sé... Al principio cuando estábamos en pleno duelo, al segundo día me lo iban a dejar ver pero yo no tenía esa capacidad de verlo... Y había mucho egoísmo, no me dejaron ver el video, por algo sería, porque todos en ese momento me culparon. ¿Por qué no me lo dejaron ver? En ese momento, porque todo el mundo me señalaba a mí y yo ya me lo estaba hasta creyendo, por eso es que me veía en ese abismo...

**Terapeuta:** Entonces descubrió en ese video que no era como lo habían señalado, o sea, ¿David no pensaba que usted fuera culpable de algo?

**Efraín:** No, yo sabía que él no me iba a culpar de nada en el video porque, a pesar de que fui estricto con ellos, David marchaba muy bien conmigo; teníamos una relación muy bonita de papá, amigo y confidente.

**Terapeuta:** ¿Pero realmente llegó a sentirse culpable de la decisión de su hijo?

**Efraín:** Pues... al principio sí me sentí culpable; pero ya ahorita no, porque yo respeto la decisión de David. Y culpé a otros sí...

**Terapeuta:** ¿A quienes?

**Efraín:** Culpé a la mamá, a veces a la tía... Pero fue una decisión de David y es respetable.

**Terapeuta:** ¿Usted alguna vez hizo señalamientos hacia usted mismo?

**Efraín:** Sii, yo a veces digo ¿sería el culpable yo? Porque como todo el mundo me culpaba...

**Terapeuta:** ¿Llegó a creérselo?

**Efraín:** Sii, lo creía y veo que no. Ya poco a poco voy entendiendo que no... Que fue una decisión que él tomó y ahí sí cómo vamos a saber por qué o por quién...

**Terapeuta:** ¿Y en este momento cómo ve esa decisión de él, cómo toma la decisión de él?

**Efraín:** Una decisión muy dura... No sé si fue valentía o cobardía que él haya tomado esa decisión, pero yo creo que, como yo pienso de la vida, no soy capaz, no soy capaz de tomar una decisión de esas, soy cobarde. ¡Respeto su decisión, pero no la comparto!

**Terapeuta:** ¿Al cuánto tiempo de haber perdido a su hijo aceptó la decisión de él?

**Efraín:** Uyy, fue hasta este tiempo que ya me quité esa capa que tenía en todo el cuerpo de la culpabilidad y entonces fue cuando ya dije ¡no yo no soy culpable!

**Terapeuta:** O sea ¿hasta hace poco entendió que fue una decisión de él y no su culpa?

**Efraín:** Sí, hace pocos días entendí que fue una decisión que él tomó... Yo no lo cogí y le quité la vida, él mismo se la quitó. Pero uno piensa en ese momento que lo culpan tanto que yo fui el que le hice ese mal y no, él fue quien tomó la decisión.

**Terapeuta:** Okey, se dice que “toda crisis encierra una oportunidad” y “todo sufrimiento tiene un sentido”, en ese orden de ideas, ¿qué oportunidades descubrió usted con la pérdida de su hijo? y ¿qué sentido le ha encontrado a su sufrimiento?

**Efraín:** Con el sufrimiento me he encontrado a mí mismo...

**Terapeuta:** Es decir, ¿siente que le ha ayudado a madurar?

**Efraín:** Sí. Porque yo no tenía conocimiento de quién era Efraín... Porque a nosotros no nos dejaron pensar quiénes éramos nosotros... Yo a veces digo, si cumplo los 50 años, voy a celebrar 40 años de estar trabajando... ¡Es una vida tan dura que yo no lo puedo creer!

**Terapeuta:** ¿Qué papel cree que tiene el sufrimiento en la vida de cada persona? ¿Para qué cree que le sirve el sufrimiento?

**Efraín:** Sin sufrimiento sería una vida muy relajada... Pero yo creo que uno debe pasar por las duras, o sea, sufrir para darse cuenta y no volver a caer en eso. Claro que, Dios no quiera, pero si volviera a suceder eso de que otro ser querido se perdiera ¡uy no! es un sufrimiento muy fuerte... pero ya son pruebas que le pone a uno la vida, ¡que Dios dice tome! No la decide usted, sino que poco a poco el tiempo va decidiendo; si se enfermó usted tiene que aprender a sobrellevar eso...

**Terapeuta:** ¿Y en la vida para qué le sirve a la gente el sufrimiento?

**Efraín:** El sufrimiento sirve para no volver a caer y seguir luchando ¡son pruebas!

**Terapeuta:** Y cuando es un sufrimiento que llega sin haber cometido ningún error, sufrimientos inevitables, ¿para qué cree que sirve el sufrimiento en este caso? ¿Por qué alguna vez dijo que la vida no es vida sin sufrimiento?

**Efraín:** Yo creo que si uno no tiene un dolor no sería un cuerpo sano... pero veo que todos los cuerpos se enferman y sufre uno. Y si el ser querido se le enferma a uno, ya comienza uno a sufrir también. Si el ser querido se va de la vida de uno, uno comienza a sufrir... Yo creo que son pruebas que le pone a uno la vida...

**Terapeuta:** ¿Para qué le sirven a uno esas pruebas?

**Efraín:** Las pruebas sirven para adquirir una madurez personal...

**Terapeuta:** O sea, ¿en ese sentido sí es positivo el sufrimiento?

**Efraín:** Siii... Sí, porque si uno no sufriera no tendría ni madurez, no pensaría en nada...

**Terapeuta:** ¿Siente que el sufrimiento a usted le ha ayudado a madurar?

**Efraín:** Sí.

**Terapeuta:** ¿Cómo?

**Efraín:** Poco a poco... el sufrimiento me ha ayudado para no volver a cometer errores que ya he cometido tiempos atrás y demostrarle a mucha gente que he sufrido y el sufrimiento me ha hecho cambiar.

**Terapeuta:** Aparte de serle útil el sufrimiento en su proceso de cambio, de descubrimiento de sí mismo, de maduración personal, ¿descubrió alguna oportunidad?

**Efraín:** Sí, la oportunidad que encontré gracias al sufrimiento es el cambio que ha habido con la familia; el cambio que ha habido con Sandra y con Julián especialmente...

**Terapeuta:** Es decir, ¿podríamos decir que la partida de David ocasionó una revolución a nivel familiar donde todo fue positivo. Él se fue con el anhelo de que las cosas cambiaran y usted siente que poco a poco ese cambio se está dando?

**Efraín:** Sí, porque cuando estaba David las cosas eran de mal en peor, eran discusiones, problemas a toda hora... Hubo una pérdida para poder generar ese cambio, porque con Sandra no nos podíamos ni mirar, ni hablar...

**Terapeuta:** ¿Entonces en ese sentido sí se cumplió el objetivo de su hijo?

**Efraín:** Sí, claro, ¿pero tener que perder una vida para cambiar nosotros? Yo digo que no era razonable eso... No se habría perdido una vida si nosotros con Sandra nos hubiéramos sentado a dialogar, estaríamos dialogando todos y no habríamos perdido a un ser tan querido...

**Terapeuta:** ¿Cree que otras familias podrían tener ese cambio sin necesidad de perder a uno de sus seres queridos?

**Efraín:** ¡Siii, claro! Las demás familias sí. Primero, hablar; segundo, escuchar; tercero, orientar... Orientar a la persona que está como perdida ¡Y escucharlo! Porque si no escuchamos, esa persona se encierra en sí misma. Yo siempre he dicho que yo nunca he pensado en atentar contra mi vida, ¡pero si yo no hubiera llegado al sacerdote y si no hubiera llegado a usted como psicóloga yo no sé qué sería de mi vida! No sé cómo estaría... No sé si hubiera atentado contra mi vida...

**Terapeuta:** O sea, es incierto para usted lo que hubiera pasado...

**Efraín:** Sí. ¡Yo adoro la vida! Pero a veces me hago esa pregunta... Donde yo no hubiera tenido esa ayuda, tanto espiritual como profesional, ¡no sabría qué hacer! La verdad no sé, porque si todo el mundo me siguiera señalando y diciéndome a toda hora “¡usted es el culpable! ¡usted es el culpable!” o sea... no sé...

**Terapeuta:** ¿En ese orden de ideas podríamos decir que este fue un encuentro afortunado?

**Efraín:** Sí, porque usted puede darse cuenta que yo no quería nada de psicología, no quería que me ayudaran; nunca me había acercado a un padre, hablarle, ir a una iglesia, pedirle a Dios que me ayudara... Yo no sé qué fue lo que pasó... El sacerdote al verme me vio la cara de desesperación, también lloré... (visiblemente afectado emocionalmente)

**Terapeuta:** O sea, fue un encuentro muy humano...

**Efraín:** Sí porque yo a nadie le había llorado como al sacerdote... Porque a uno cuando está pequeño le dicen “no llore, porque más le pego”, que si usted llora, discúlpeme la expresión, que usted es un “marica”...

**Terapeuta:** Es decir estaba tan afectado aquella vez que le mostró su lado más humano al sacerdote...

**Efraín:** Sí, ¡lo bonito fue que él me oyó! Y la verdad él nunca me interrumpió...

**Terapeuta:** ¿Eso fue lo especial?

**Efraín:** Sí, me oyó tanto tiempo que yo nunca pensé que yo valía tanto... (conmovido) Él me dijo que yo tenía un valor muy grande... (llanto)

**Terapeuta:** ¿Aparte de ese encuentro humano que hubo con el sacerdote siente que su relación con Dios cambió de alguna manera después de ese encuentro o siguió igual?

**Efraín:** Yo pensé que Dios nos arrebató un hijo pero no, no fue Dios, son cosas de la vida...

**Terapeuta:** ¿Es decir, estaba peleado con Dios a causa de la pérdida de su hijo y se pudo reconciliar también con Él?

**Efraín:** Siii, antes cuando perdimos a nuestro hijo dije “Dios no existe” “¡Dios para mí no existe!” y eso se lo dije al sacerdote, “¡Dios no existe para mí!”, y él me dijo “Dios no se lo quitó, se lo quitó la vida porque él se cansó de luchar en este mundo; Dios a él no lo llamó, él quería ir a estar con Dios, pero no fue culpable ni usted, ni la mamá, no fue culpable nadie...” Él ya me había dicho eso, pero yo todavía creía en los señalamientos... Yo le diría a mucha gente: “no señalen a nadie de lo que les pasa a los hijos, por algo será que lo hacen...No es culpable ni X ni Y persona”. Me gustaría orientar a la gente acerca de eso.

**Terapeuta:** Aparte de la comprensión y el apoyo que le brindó el sacerdote, ¿siente que hubo algo a nivel espiritual allá? ¿ocurrió algo especial en cuanto a su relación con Dios o solamente fue el encuentro con esta persona que lo hizo sentir tan bien?

**Efraín:** Pues yo no sé, yo creo que fue el sacerdote que me hizo sentir tan bien que ¡me oyó...! Yo siempre me analizo, será que como nadie me oía yo a nadie le contaba nada ¡nunca!

**Terapeuta:** ¡Estaba muy encerrado usted en sí mismo!

**Efraín:** Yo nunca he contado mis cosas a nadie, hasta ahora usted es la segunda persona junto con el sacerdote. Solamente ustedes dos me han escuchado y ¡me ha servido mucho! porque de pronto en las otras personas no confío, porque si yo comento algo, esas otras personas van y lo divulgan a los demás, o sea, es falta de confianza.

**Terapeuta:** ¿Ni siquiera confía en sus amistades más cercanas? ¿ni siquiera en sus compañeras del hospital?

**Efraín:** Noo, yo no cuento casi nada de mi vida, que pase todo rápido ¡saboteando!

**Terapeuta:** ¿Es decir, sus relaciones han sido más bien superficiales hasta ahora?

**Efraín:** Sí, porque yo digo, son compañeras que vienen y van; o sea, son aves pasajeras que están un año, dos años con uno y después se van para otro lado.

**Terapeuta:** Me dijo en algún momento que usted hizo una promesa en alguna de esas idas a Monserrate, que había prometido cambiar. ¿Esa promesa a quién se la hizo? ¿a usted mismo, al sacerdote, a Dios o a quién?

**Efraín:** Me hice esa promesa a mí mismo. Me dije que iba a cambiar porque ya era hora.



**Terapeuta:** O sea, fue un propósito que se hizo con usted mismo.

**Efraín:** Sí, ¡y se siente uno tan chévre! porque yo quería que Sandra llegara a mí, porque yo vi que esto ya se estaba pasando de castaño a oscuro, como no llamarnos en fechas especiales para desearnos una feliz navidad, desearnos un feliz año...

**Terapeuta:** Ya estaban muy distanciados...

**Efraín:** Sii, entonces yo quería que por lo menos tuviéramos una relación chévre ¡y han pasado muy buenas cosas!

**Terapeuta:** Okey, ¿Cómo van las cosas actualmente a nivel familiar con Sandra, con sus hijos, con su mamá...?

**Efraín:** Con Sandra ya vamos un 70%, ya casi llegamos al 100%.

**Terapeuta:** ¿70 por ciento de qué? ¿del cambio?

**Efraín:** Sí del cambio con Sandra.

**Terapeuta:** ¿Ese cambio ha sido por parte de los dos o solamente suyo?

**Efraín:** Pues yo pienso que es de los dos; yo creo que Sandra se sorprendió al verme aquí en terapias de psicología y yo creo que ella le cuenta a Julián y por eso él también ha cambiado mucho conmigo. Y con Sofía, pues siempre hemos tenido buena relación; pero ya he visto que con la mamá no sigue siendo agresiva, hay un poco de discordia es con el hermano pero poco a poco lo tenemos que cambiar...

**Terapeuta:** Okey... ¿Con su mamá cómo van las cosas?

**Efraín:** Con mi mamá ¡uyy! a pesar de todo, yo creo que en toda la vida ella me dijo “lo quiero”, yo creo que sólo cuando estaba chiquito. Pero ahorita a mi edad a ella yo no le había oído esas palabras...

**Terapeuta:** ¿Cuándo se las dijo?

**Efraín:** La semana pasada... ¡y me dio un abrazo y me dijo “es que yo lo quiero mucho”! O sea, se me hizo extraño...

**Terapeuta:** ¿Qué significó eso para usted?

**Efraín:** Lo máximo, o sea, que la mamá le diga a uno en tantos años de vida “yo lo quiero mucho”, para mí es excelente, lo llena a uno... O sea, ¡que la gente esté cambiando conmigo...!

**Terapeuta:** ¿Por qué cree que la gente está cambiando con usted?

**Efraín:** Creo que están cambiando porque ven que Efraín ya no es el mismo grosero. Todavía sigo distanciado, no sé si será porque siempre he vivido solo... O sea, siempre vivo con la distancia todavía, pero ¡yo sé que con las personas no estoy distanciado!

**Terapeuta:** ¿Emocionalmente se siente más cercano a todos sus seres queridos?

**Efraín:** Siii, ya vamos bien sii. Por lo menos con mi hermana Zenaida que cumplió años hace poquito también le di un abrazo y ella se reía porque diría ¡ve Efraín qué tiene! Porque yo nunca expresaba nada con ellos...

**Terapeuta:** Okey... Es decir, se ha vuelto más afectuoso...

**Efraín:** Siii... ¡Es tan bonito eso!

**Terapeuta:** ¿Con su mamá también?

**Efraín:** Sí, claro.

**Terapeuta:** ¿Cómo le expresa el afecto a su mamá?

**Efraín:** O sea, molestándola, que mi mamá me conozca que yo no soy malgeniado ¡sino que me gusta recochar! Y que se dé cuenta que ella con la edad que tiene debe conocer al Efraín que estaba escondido.

**Terapeuta:** Ajá... ¿Cómo se siente con la nueva versión de Efraín a la fecha?

**Efraín:** Con el nuevo Efraín... ¡me siento súper, súper excelente! Porque, como le estaba diciendo ahorita, el Efraín que no conocían, el nuevo Efraín como que es el que le agrada a todo el mundo. El otro Efraín como que nadie lo quería ver, entonces lo tengo encerrado en una pieza con candado para que no vuelva a salir nunca de allá...

**Terapeuta:** ¿Podríamos decir que siente que esta nueva versión de Efraín es más genuina y usted nota que ha tenido mayor aceptación ante sus seres cercanos?

**Efraín:** Siii. La gente, todo el mundo, sabe que Efraín ahorita es diferente...

**Terapeuta:** Bueno, al comienzo del proceso veíamos que las relaciones dificultosas eran con las personas más cercanas, ¿y ahora me dice que las relaciones con los seres queridos están muchísimo mejor que con las demás personas?

**Efraín:** ¡Claro! Con mi mamá, con Sandra, con Julián, con Marcelita... ¡y conmigo mismo! Es una relación muy chévre que nunca pensé que yo fuera así...

**Terapeuta:** ¿No ha vuelto a sentir ese desespero, ese abismo en el que se encontraba?

**Efraín:** ¡Noo ya no siento ese desespero! Ya ahorita como que el cuerpo es más relajado...

**Terapeuta:** ¿Se siente más liviano?

**Efraín:** Siii, antes no podía flotar, ahora sí floto porque ya llevo mis días que me quité ese peso de encima... ¡gracias a Dios! Dios y la ayuda profesional, valga la redundancia, que me ha ayudado mucho, sino estaría mal...

**Terapeuta:** Pues me alegra haber contribuido en alguna medida para su recuperación y para que esté mejor...

**Efraín:** ¡Sí claro! ¡Excelente manejo! (Sonríe)

**Terapeuta:** Sin embargo, recuerde que el logro es suyo ante todo, ya que fue usted quien se propuso el cambio y ha luchado por ello. Finalmente, mil gracias Efraín por participar en esta investigación, valoro profundamente su disposición para colaborar en ella y para ayudarles a otros compartiendo su propia experiencia. Valoro su generosidad al querer compartir sus vivencias para que otros no pasen por ese mismo sufrimiento. Me parece, además, un acto de amor al prójimo, un acto de mucha bondad y lo agradezco mucho en verdad...

**Efraín:** Gracias, y como yo siempre he dicho, si me dan la oportunidad de expresar en público lo que yo he vivido, lo que yo he sentido, yo les diría a las personas “yo no estoy acá para que me oigan nada más, sino para que me crean todo lo que he vivido...” Yo sé que al comentar mi vida, sé que voy a soltar mis lágrimas, hay un padre y verán unas lágrimas de sufrimiento, no van a dudar de que sí lo he vivido, porque usted se ha dado cuenta de que he sufrido mucho... Muchas gracias por su apoyo y su colaboración.

**Terapeuta:** ¡Con muchísimo gusto!

## Anexo 2. Consentimiento Informado

### ***CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE LOS RECURSOS PERSONALES O ESPIRITUALES DE UN CONSULTANTE QUE FAVORECEN EL SOBREPONERSE A LA TRIADA TRÁGICA: SUFRIMIENTO, CULPA Y MUERTE EN EL DUELO***

Nombre Del investigador: CLAUDIA MARISOL RINCÓN ROJAS

### **RECURSOS PERSONALES O ESPIRITUALES DE UN CONSULTANTE QUE FAVORECEN EL SOBREPONERSE A LA TRIADA TRÁGICA: SUFRIMIENTO, CULPA Y MUERTE EN EL DUELO**

Señor(a) [REDACTED] le estamos invitando a participar en un estudio de investigación perteneciente a la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Usted no hará un proceso de terapia y no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de investigación como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

### **Procedimientos**

---

La investigación es un estudio cualitativo de caso, en el cual a usted le serán realizadas varias entrevistas donde esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible nos cuente sobre una vivencia en particular respondiendo a las siguientes preguntas orientadoras:

*¿Cómo se vivencia la pérdida de un ser querido?*

*¿De qué manera influyen los recursos noológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido?*

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender la vivencia de la pérdida de un ser querido y cómo influyen los recursos noológicos, personales o espirituales del consultante en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología Clínica y socializados a usted como participante del proceso.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de investigación sobre *Los Recursos Personales o Espirituales de un Consultante que Favorecen el Sobreponerse a la Triada Trágica: Sufrimiento, Culpa y Muerte en el Duelo* y de haber recibido de la señora CLAUDIA MARISOL RINCÓN ROJAS explicaciones verbales sobre ella y satisfactorias respuestas a mis inquietudes, habiendo dispuesto para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, libre, consciente y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar. Además, expresamente autorizo a la investigadora para utilizar la información codificada en otras futuras investigaciones.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señora CLAUDIA MARISOL RINCÓN ROJAS y un testigo, en la ciudad de Bogotá el día 8 del mes de Octubre del año 2019.

Nombre: [REDACTED]

Firma: \_\_\_\_\_ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: [REDACTED] de Soacha

Nombre, firma y documento de identidad del investigador:

Nombre: CLAUDIA MARISOL RINCÓN ROJAS

Firma: \_\_\_\_\_ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 36283067 de Pitalito

Correo electrónico: claudiapsico1@hotmail.com

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor de la Investigación:

Nombre tutor: JORGE WILMER RODRIGUEZ BERNAL

Firma: \_\_\_\_\_ (se encuentra en documento físico)

Cédula de ciudadanía: 80038895 de Bogotá

Correo electrónico: jwrodrigob@gmail.com

### Anexo 3. Cuadros de Análisis de las Entrevistas y de los Temas

Tabla 6.

*Categorías y Subcategorías de la Vivencia de la Pérdida*

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformación	Reacciones y/o Prejuicios
Vivencia de la Pérdida	Conflicto Parental y Pautas de Crianza	la respuesta de la mamá cuando yo le dije que los tíos eran un mal ejemplo yo nunca la voy a olvidar, fue “déjelos porque son adolescentes”	Efraín atribuye a la desautorización por parte de Sandra la dificultad para ejercer la autoridad con sus hijos, David y Julián; así mismo el obstáculo al infundirles hábitos saludables como el deporte y alejarlos de los vicios.	Valoro el hecho de que Efraín haya tratado de cimentar buenos hábitos en sus hijos, aunque no lo haya logrado del todo por la aparente interferencia de la madre.
		del cigarrillo sí le decía “vea hermano, usted vaya y hace ejercicio, para qué se pone a consumir cigarrillo, para qué se pone a tomar, eso se tira el organismo”... pero como vio el apoyo de la mamá, de que “para qué hacía deporte”		
		Vi que el psicólogo que lo atendió, decía que él ya venía con sus problemas de estrés, aburrimiento... que le dolía mucho la separación de nosotros....O sea él nunca nos quería ver separados...	Atribuye a la separación de la pareja, los problemas emocionales de su hijo David.	A veces pienso que Efraín busca justificarse en que el origen de los conflictos emocionales de David se encuentra en la separación de los padres, pero ignora la causa principal, que puede ser el conflicto parental.



Yo le decía “no le ponga atención que su mamá es muy cansona, quédese callado cuando su mamá esté molestando”... “no se ponga a alegrarle, no se ponga a decirle nada, sino ignórela”, pero ya vi que no es bueno guardar todo eso... ¡es un error muy grande!

gracias a Dios, ahorita estoy oyendo a Sofía, hablamos más, la oigo porque de las experiencias se aprende... De los golpes fuertes se aprende

Reconoce su responsabilidad en el manejo inadecuado de la autoridad con sus hijos, se hace consciente de que él también, no sólo desautorizaba a Sandra, sino que invalidaba la emocionalidad de su hijo. Ahora ha tomado correctivos con su hija Sofía para que no se vuelva a repetir la historia y evita hablarle negativamente de la madre

Me agrada ver el progreso de Efraín al ir reconociendo que él cometía el mismo error de Sandra al desautorizarla frente a sus hijos y, sobre todo, que trate de enmendar su error con Sofía.

Sandra dice que yo no sabía criar a los hijos, porque decía que yo los maltrataba, pero si ella era una persona que no fue capaz de guiarlos, entonces recurría a mí porque ella no tenía voz de mando. Entonces me cogía a mí, que yo tenía que educarlos, mandarlos hasta que llegaba a maltratarlos salvajemente...

si uno no comparte con los hijos todo un día entonces uno no sabe qué hace un hijo en ocho horas de un día y uno esperaba era lo que le dijera la mamá... O sea ella fue la que estuvo

Efraín considera que Sandra era quien tenía la obligación de corregir a los hijos, por el hecho de ser ella quien vivía con sus hijos, pero no ve su propia responsabilidad en la crianza.

Nuevamente creo que Efraín se justifica, al argumentar que Sandra era quien debía ejercer la autoridad con los hijos y no él, ya que ella pasaba la mayor parte del tiempo con los hijos; minimizando así la importancia del tiempo que él compartía con ellos y la calidad del mismo. Creo que es una de las formas que tiene para reducir la sensación de culpa por corregirlos con violencia.

---

con los hijos, si no la obedecieron  
pues es ella la que tiene que tomar  
decisiones

---

Si nosotros hubiéramos parado un  
poquito la pelea con Sandra, yo creo  
que nos habríamos acercado y  
dialogado sobre la situación de  
David

Esa fue la vaina, que nosotros  
debimos decirles a ellos no, las  
discusiones son de papá y mamá  
mas no de los hijos. Pero no les  
llegamos a hacer entender eso para  
que no tomaran partido en el  
conflicto, porque lo tomaron tan en  
serio que mire, ya perdí un hijo

Efraín es consciente de que  
David resultó muy afectado por  
el conflicto entre los padres, sin  
embargo, parece atribuirle a  
este hecho la decisión de David  
de quitarse la vida,  
desconociendo otros factores  
que también pudieron influir,  
como lo pudo ser sus pobres  
estrategias de afrontamiento y  
sus condicionantes biológicos.

Valoro mucho el hecho de  
que Efraín pueda reconocer  
la importancia del ponerse  
de acuerdo con Sandra en  
cuanto a la crianza y las  
dificultades que evidencien  
sus hijos.

---

según lo que me han comentado él  
dejó un video donde dijo que  
dejáramos de pelear ya, que  
arregláramos las cosas. Si yo  
hubiera sabido que era por eso, yo  
sé que habría puesto de mi parte

¿pero tener que perder una vida  
para cambiar nosotros? Yo digo que  
no era razonable eso... No se habría  
perdido una vida si nosotros con  
Sandra nos hubiéramos sentado a  
dialogar

Efraín considera que la pérdida  
de su hijo no tiene sentido,  
porque no es justo que él  
tuviera que ofrendar su vida  
para que los padres  
solucionaran sus conflictos. Al  
mismo tiempo se lamenta por  
no haber empleado el diálogo  
con la madre de sus hijos.

---

### Nostalgia Ante la Pérdida

yo siempre he dicho que el padre y la madre que pierden a un hijo son unos muertos andantes, porque siempre vamos a vivir con el dolor de haber perdido un hijo...

Es evidente que Efraín lleva consigo una nostalgia infinita por la ausencia de su hijo...

David hace mucha falta, porque a pesar de que uno tenga más hijos, hay uno de todos ellos que uno admira, es al que le comenta todo, el amigo... Estos dos años sin David han sido de mucha soledad...

Para Efraín su hijo David representaba mucho más que su hijo, era su amigo incondicional e imparcial, su confidente, al que admiraba. Es así que ha tenido que enfrentarse a una dura soledad, pues es una persona que tiene dificultad para expresar su verdadera emocionalidad. Efraín guarda una profunda gratitud hacia su hijo por todo el apoyo emocional que le brindó

Cada vez que escucho a Efraín hablar así de su hijo David, pienso que su relación con David era más de amigos que de padre e hijo, donde David era el que llenaba los vacíos emocionales del padre

al recordar a David, me siento muy, muy agradecido con él. Lástima que no pudimos compartir más tiempo... él siempre estaba a mi lado, como dije, él siempre era imparcial, nunca llegó a criticarme como lo han hecho otras personas

lo voy a seguir queriendo a pesar de que no esté acá, porque él fue mi paño de lágrimas... De pronto supo muchas cosas más que muchos en la casa no saben

Cuando yo estuve recién operado... al ver que yo no podía caminar él me echaba a tuta y yo le decía hágale mi caballito (sonríe)... O sea, ¡parecíamos dos niños!

David era, además, su compañero de juegos; tenían una relación de mucha camaradería y se llena de nostalgia recordando todos los momentos que pudieron

Me desconcierta un poco que, aun habiendo tanta camaradería entre ellos, haya faltado la confianza para una mayor apertura y conocimiento de su hijo.

<p>a pesar de que yo era el papá, nosotros nos colocábamos apodos y yo no me molestaba por eso...</p> <p>Nos comentábamos del trabajo, hablábamos bobadas, payasadas... los Viernes nos tomábamos nuestras dos cervezas</p>	<p>compartir.</p>	<p>Pienso que su relación era un poco superficial en medio de todo, o simplemente, David daba más que su papá.</p>
<p>la sonrisa es la que me acuerdo siempre de él... Él era mi payasito, por eso cuando voy al cementerio le pongo rosas de colores porque los payasos visten de colores... (sonríe) pero, hace mucha falta sí... demasiada...</p> <p>yo creo que con la ausencia de David ya no soy la misma persona que sabotaba al 100%, ahorita yo creo que he bajado el saboteo a un 20%</p>	<p>Valora todo de David y siente mucha nostalgia, especialmente por su alegría y los momentos felices que vivieron. Ambos compartían el mismo sentido del humor y es lo que prefiere recordar de su hijo, aunque reconoce que ya no es el mismo de antes, pues ha perdido gran parte de su alegría.</p>	<p>Admiro la capacidad que tiene Efraín de decidirse siempre por las cosas positivas de la vida, en su caso, opta por recordar la alegría de su hijo.</p>
<p>en las fechas especiales la ausencia de David ha sido fuerte! La fecha en que él falleció también para mí ha sido fuerte... y en el mes de Diciembre la ausencia se nota, porque él era la compañía de un payaso con otro payaso</p>	<p>Las fechas especiales han sido especialmente difíciles para Efraín, ya que David las disfrutaba mucho, por su mismo modo de ser, y tiene recuerdos memorables. De igual manera, el aniversario de su muerte es doloroso para Efraín.</p>	<p>Es de esperarse que para Efraín sea muy difícil pasar las fechas especiales sin su hijo, teniendo en cuenta que eran los momentos donde más podían darle rienda suelta a su sentido del humor.</p>

**Ceguera Afectiva o Falta de Empatía**

Y como él siempre saboteara conmigo... Él ocultaba mucho los problemas... Entonces yo decía chévere la relación que llevamos nosotros, pero vea que esa no era una relación muy confiable...

disimulaba mucho las cosas que a él le estaban pasando no le gustaba comentarlas y, la verdad, fue un error, y yo también cometí el mismo error de no darme cuenta de qué tenía

y charlábamos, pero nunca charlábamos de lo que a él pensaba y de lo que él sentía... ¡qué tristeza! donde hubiese sabido que él tenía mucho dolor a nivel emocional...

a pesar de que nosotros sabotéabamos mucho nos faltó como confianza, él como que no confiaba en mí...

Efraín atribuye a la personalidad extrovertida de David, pero al mismo tiempo reservada en cuanto a temas personales, el no haber podido intuir lo que pasaba con su emocionalidad, no obstante reconoce su responsabilidad por no darse cuenta y concluye que faltó más confianza entre ellos

Aunque comprendo el dolor de Efraín por no alcanzar a intuir lo que pasaba en realidad con su hijo, sigo pensando que su relación era un poco superficial, con mucha camaradería, pero faltaba más profundidad emocional. Pienso que, en medio del conflicto con la madre, estaba más preocupado por pasarla bien con su hijo, que por comprenderlo.

No sé, yo creo que en el año 2017 que él atentó contra su vida hubo muchas cosas, yo porque estaba pensando en mi situación, en mis dolores a nivel físico no me di cuenta de cosas y por lo que yo no compartía con ellos en el lugar que ellos vivían

Ahora analiza que no llegó a conocer a su hijo a pesar de la buena relación que tenían. Cree que, de alguna manera las situaciones personales que vivió durante el año en que falleció su hijo (2017), como su segunda cirugía de columna,

Aunque me parecen válidas muchas de las explicaciones de Efraín respecto a las razones por las cuales no pudo notar lo que pasaba con su hijo, pienso que se justifica un poco al argumentar que fue

<p>David afuera era conmigo bien, sonreía alegre, salía a bailar, salía a jugar, pero de la puerta para adentro yo no sé qué estaría pasando...</p> <p>no lo conocí porque... porque nos veíamos muy poco tiempo, de 24 horas del día nos veíamos una hora o dos horas, eso es poco tiempo</p>	<p>influyeron en el distanciamiento emocional que tuvieron. Apparently, sus momentos de compartir eran más para el regocijo que para el acercamiento afectivo.</p>	<p>por el hecho de no convivir con él o por falta de tiempo para compartir, ya que se veían a diario y esas dos horas pudieron ser de más calidad.</p>
<p>Huyyy... Yo me siento una persona como desilusionada porque yo sí digo, si yo quiero a una persona, a un ser, y más a un ser que es mi hijo, me siento tan desilusionado porque no llegué a conocer a mi hijo...</p>	<p>Efraín siente una profunda decepción de sí mismo por no haber podido conocer a su propio hijo, a pesar de todo el amor que le tenía.</p>	<p>Percibo una gran frustración e impotencia en Efraín, al confrontarse con esta cruda realidad.</p>
<p>leyendo la Historia Clínica me di cuenta que él ya llevaba un año consumiendo... Al principio cuando yo investigué lloré mucho, porque yo no pensé que mi hijo fuera a hacer eso... Yo pensé que mis hijos eran personas más juiciosas, sanas, y ¡quién creyera!... descubrí que un año anterior ya había intentado suicidarse con medicamentos, ya se había lesionado y yo nunca supe</p> <p>quién va a sospechar que el hijo de uno vaya a hacer eso, uno no va a</p>	<p>Efraín estaba convencido de que situaciones como el consumo de SPA y el suicidio por parte de los hijos, son cosas que les pasan a otras familias y que a la suya no llegarían. Lamentablemente se enteró de esta cruda realidad leyendo la Historia Clínica de su hijo, pero después de su muerte.</p>	<p>Me asombra que Efraín estuviera tan ciego ante la situación emocional de su hijo teniéndolo tan cerca... Ni siquiera su experiencia como funcionario de un hospital fue suficiente para sospechar de lo que ocurría con sus hijos.</p>

---

pensar que en el mismo hogar vaya a tener eso... lo había visto en otras personas mas no con mi familia, con mis hijos... ¡nunca!

---

si yo me hubiese dado cuenta de que él en esos momentos empezaba a tomar era por aburrimiento... pero yo pensé que él lo hacía por seguir la corriente de los otros compañeros

olía era siempre a cigarrillo. Pero de que nos hayamos dado cuenta, o que yo me haya dado cuenta de que estuviera consumiendo algo más fuerte no... No quería saber, no creía, que él estuviera haciendo eso. Me desilusionó...

Efraín parece minimizar el riesgo que podría estar corriendo su hijo al consumir drogas legales (alcohol y tabaco), casi que lo normaliza, pero se siente decepcionado de él al darse cuenta de la realidad.

---

ese año no me contó nada. Solamente, siempre se dedicaba a hablarme mal de la mamá. Nada más.

Efraín minimizaba la importancia de los problemas de relación con la madre, que su hijo David le manifestaba.

---

**Culpa y Señalamientos**

todo el mundo me señalaba a mí y yo ya me lo estaba hasta creyendo, por eso es que me veía en ese abismo...

Ahorita me culpan más porque David compartía mucho tiempo conmigo, hablábamos mucho y creen que yo sé de las cosas que David hacía

Efraín ha sido objeto de muchos señalamientos por parte de Sandra, Julián y la familia de Sandra, quienes lo acusan de negligencia con su hijo, porque creen que él conocía la situación emocional de David, en vista de la relación tan cercana que mantenían.

creen que yo fui culpable porque David una vez se cortó con un cuchillo, pero él ya era mayor de edad y yo fui el que me di cuenta. Yo en ese momento lo vi cuando él estaba sangrando, entonces yo lo llevé al hospital y en el hospital me dijo que no fuera a decir qué fue lo que realmente pasó...

Donde yo hubiera sabido que él ya había tenido otras agresiones contra él mismo, yo habría tomado la decisión así me hubiera dolido donde me doliera, lo habría hecho internar en un sitio donde le colaboraran para que me lo salvaran...

yo tenía una opinión de que la psicología no servía para nada, pero vea que sí sirve y mucho, porque ayuda a cambiar... Donde yo le

Efraín se siente muy culpable porque al poco tiempo de este episodio David se quitó la vida y él cree que si le hubiese dado la debida importancia a esta señal y le hubiese buscado ayuda profesional, su hijo no estaría muerto y se lamenta profundamente por ello, como también lamenta no haberse dado cuenta que ya había tenido un episodio anterior de intento suicida. No obstante, la mala imagen que tenía de los psicólogos influyó para que no buscara este tipo de apoyo, a la vez que les transmitió su mentalidad a sus hijos.

Pienso que la vida le cobró duramente a Efraín su soberbia hacia los profesionales de la psicología. Por otro lado, siento mucha tristeza de que por causa de los problemas de comunicación entre Efraín y Sandra no hayan podido llegar a acuerdos frente a las necesidades emocionales de su hijo, a tal punto que se haya perdido una vida.



---

hubiera dicho “David, vaya al psicólogo, venga yo lo acompaño...” Pero como ellos oían mi mentalidad de los psicólogos, entonces nunca fueron...

---

yo siempre digo, si él me hubiera comentado, a mí no me hubiera importado mi estrés, mis dolores, ¡nada! porque primero es mi hijo. No me importaba si yo estaba preocupado, porque un hijo es lo más valioso

Se lamenta porque su hijo no le comentó su verdadera situación emocional, tal vez tratando de evitarle una preocupación adicional. Pareciera que el hijo trataba de sobreproteger al padre al verlo desvalido.

Para mí es evidente el amor incondicional de Efraín hacia David, sin embargo, me inquieta su excesiva atención a sus propias necesidades, que aparentemente lo cegaron frente a las necesidades de su hijo.

---

Yo los corregía como me corrigieron a mí... Me molesta de mí mismo, porque mis papás nos cogían y nos amarraban y nos golpeaban... (llanto y silencio...)

De tantas quejas que daba la mamá de ellos, yo en ese tiempo no sentía dolor sino rabia y los golpeaba con rabia y más rabia. Y... pues sí, siento un dolor inmenso...

se me murió David y no pude decirle perdón por como lo castigué... Pues sí, yo le he pedido perdón, pero lo hubiera hecho en vida... Yo he ido al cementerio y le he dicho a él que me

Efraín siente mucha culpa y rabia consigo mismo por los métodos correctivos que empleó con sus hijos, pues cree que pudieron haber afectado emocionalmente a David. Así mismo, siente mucha decepción y rabia consigo mismo por seguir las mismas pautas de crianza que emplearon sus padres con él, que tanto dolor le ocasionaron en su infancia y aun actualmente después de tantos años

Pienso que debió ser muy frustrante para Efraín verse repitiendo la misma conducta de sus padres con sus propios hijos, la cual él tanto reprochaba y se había hecho el propósito de no repetirla con sus hijos.

Me conmueve el dolor que siente de recordar la forma en que corrigió a David y ya no poder pedirle perdón, pero me alegra que haya podido ver lo inconveniente de tales métodos correctivos.

---

---

perdone todo lo que he hecho

---

Sandra siempre decía que ellos me tenían miedo a mí, que porque yo los castigaba fuerte, que entonces ellos no podían hablar porque me tenían temor... Yo la culpo a ella porque ella se la pasaba alegando mucho con los muchachos... Por eso era que David siempre se iba para mi casa porque sentía como más descanso; él decía “es que vivir con mi mamá allá es un infierno”

Los señalamientos entre Efraín y Sandra han sido mutuos de manera constante y mucho más tras la partida de David.

Pienso que estos mutuos señalamientos agudizaron más el duelo y el conflicto entre Efraín y Sandra. Me parece que Efraín “competía” con Sandra por el amor de sus hijos, pero en esa disputa dejaba de lado la verdadera emocionalidad de David.

---

hace pocos días vi el video que dejó David y ¡para mí fue un descanso que me sorprende! Confirmé que David no me culpaba, porque lo primero que él decía en el video era que lo perdonaran, que le respetaran la decisión que él había tomado, que no culparan a nadie. Y sí, uno comete errores al principio señalando y culpando, pero es una decisión que él tomó y es respetable

Luego de dos años de la muerte de David, Efraín logra ver el video que grabó antes de morir donde liberaba de responsabilidad por su decisión a sus seres queridos y les pedía que la respetaran. De esta manera Efraín por fin puede descansar del peso que cargó durante tanto tiempo y también comprendió que no debía culpar a nadie.

Ver el video de su hijo fue una tarea terapéutica para Efraín, sin embargo, fue más beneficioso de lo que pensé, pues el observar y analizar el video que su hijo dejó, para Efraín fue liberador y sanador...

---

Aunque yo sabía que en el video había palabras que iban hacia mí, no fueron dolorosas, porque yo las acepté bien, él dice que yo era duro ¡sí! pero a pesar de esa dureza, yo

Otro aspecto que ayudó a Efraín a liberarse de culpa, fue el hecho de aceptar que, pese a su rudeza hacia sus hijos durante la crianza, les brindó

---

	<p>sé que mis hijos aprendieron muchas cosas</p> <p>a pesar de que fui estricto con ellos, David marchaba muy bien conmigo; teníamos una relación muy bonita de papá, amigo y confidente</p>	<p>enseñanzas que ellos valoraron. Además, recuperó la confianza en su rol de padre y en la buena relación que tenía con David.</p>	
<b>Duelo Complicado</b>	<p>una vez dije que quería atentar contra mi vida, pero lo dije como por tristeza, por rabia... Sí, porque uno no piensa en ese momento porque todo el mundo lo señala, lo culpa, entonces yo lo estaba tomando como en serio</p> <p>¡Más de un año duré sin encontrarle sentido a la vida! Vi que se estaba desplomando Efraín, ¡sabiendo que él ama la vida!</p>	<p>Los múltiples señalamientos que recibió le hicieron llegar a contemplar la idea del suicidio, aunque es consciente de que ama la vida y no es una idea intrínseca, sino inducido por la situación, pues su amor por la vida es incondicional. Sin embargo, llegó a hacer valoraciones desadaptativas de sí mismo en relación con la muerte de su hijo abrumado por la sensación de culpa, incluso perdiendo el sentido de su vida.</p>	<p>Pienso que debió ser muy difícil para Efraín tener que soportar tantos señalamientos, sumados a la ausencia de su compañero y amigo incondicional.</p>
	<p>ya me veía como perdido en la desesperación, ¡estaba muy desesperado por las cosas que me estaban sucediendo!</p> <p>no me sentía tan bien, yo dormía pero no descansaba; a pesar de que estaba cansado permanecía despierto... Yo digo ¡es como encontrarse con un abismo!</p>	<p>Es evidente el estado de desesperación que tenía Efraín, que lo tenía sumido en una depresión profunda, lo que él compara con un “abismo”, donde, incluso, le generó un trastorno del sueño, un signo que nunca se había presentado en él. Claramente, el verse juzgado y rechazado por sus</p>	<p>Siento que Efraín tocó fondo con la muerte de su hijo, pues hasta sus hábitos saludables de vida se vieron perturbados, empezando por el sueño, uno de los principales indicadores de su afectación emocional</p>

<p>En ese tiempo me tenían desesperado las situaciones que yo venía viviendo con la familia de Sandra, la relación con mi hijo Julián que se había deteriorado bastante, con mi hija, con mi mamá, con todo el mundo... O sea, ¡no me hallaba! yo ya me veía perdido...</p>	<p>seres más cercanos, sin redes de apoyo, sumado a su duelo por la pérdida lo desestabilizó por completo</p>	
<p>iba en la bicicleta y lloraba sin parar... Eso fue como a principios de Enero de este año, y dije ¡ya no más! dije “¡David, no más!”. Lloré bastante, lloré como unos 20 minutos mientras llegaba a la vuelta. Yo creo que eso fue un desahogo muy bonito...</p>	<p>Este episodio parece ser el momento crucial en que Efraín decide no seguir sufriendo por la pérdida de su hijo, alrededor de un año después de su fallecimiento, buscando alivio y desahogo practicando su deporte en medio de una tristeza desbordada.</p>	<p>Valoro mucho que Efraín buscara una alternativa tan sana como el deporte para sobreponerse a su pérdida. También valoro mucho su poder de oposición ante el inmenso dolor que estaba sintiendo.</p>
<p>eso de vivir ese abismo en que yo estaba, que nadie me quería ayudar a salir, es complicado...</p> <p>Si yo no hubiera seguido por ese camino no sé qué decisión hubiera tomado... estaba desesperado, no sabía qué era lo que tenía... Pero ese sacerdote me guió por buen camino.... ¡lo bonito fue que él me oyó!</p> <p>usted puede darse cuenta que yo no</p>	<p>Efraín se sentía abandonado por todos sus seres queridos, se sentía completamente solo; pero estando en lo más profundo del abismo, encuentra una mano amiga, un sacerdote católico que lo escucha y lo guía no sólo espiritualmente, sino que lo motiva a buscar ayuda profesional. Lo realmente especial que encontró en el apoyo del sacerdote fue que lo escuchó como nadie lo había</p>	<p>Pienso que debió ser tal el grado de desesperación de Efraín que buscó ayuda en un sacerdote católico, sin ser un creyente consagrado, todo lo contrario, nunca recibió en su hogar de origen estas convicciones de manera profunda sino por tradición. Creo que la desesperación lo llevó a un reencuentro espiritual gracias a la</p>

	<p>quería nada de psicología, no quería que me ayudaran; nunca me había acercado a un padre, hablarle, ir a una iglesia, pedirle a Dios que me ayudara... Yo no sé qué fue lo que pasó...</p> <p>cuando perdimos a nuestro hijo dije "Dios no existe" "¡Dios para mí no existe!" y eso se lo dije al sacerdote</p> <p>Yo siempre he dicho que yo nunca he pensado en atentar contra mi vida, ¡pero si yo no hubiera llegado al sacerdote y si no hubiera llegado a usted como psicóloga yo no sé qué sería de mi vida! No sé cómo estaría...</p> <p>Sí, eso es lo bonito, ese sacerdote me dio la mano para que yo extendiera la otra y fuera a buscar la ayuda profesional</p>	<p>hecho hasta el momento y sin juzgarlo, eso es precisamente lo que más valora, pues siempre se había caracterizado por ocultar sus emociones. Sin embargo, era tal su desborde emocional que recibió con agrado y gratitud la escucha empática que le brindó ésta persona. Este encuentro humano le devolvió la fe y esperanza. Aunque Efraín es un hombre creyente, la difícil experiencia de la pérdida de su hijo le hizo perder por un momento la fe.</p>	<p>calidez que le brindó esta persona.</p>
<b>Aceptación</b>	<p>Sí, ya no está, pero para aceptarlo falta mucho. Una vez escribí: "el hijo se va pero entierra en vida a los padres", "¡mata a los padres en vida!". Queda uno muerto también... porque la ausencia de los hijos es muy tenaz...</p>	<p>Efraín tiene claro que aún no ha superado la pérdida de su hijo, pese a que ya han pasado casi dos años. Es tan grande su dolor que, metafóricamente hablando, siente como si estuviera "muerto en vida".</p>	<p>Siento mucha compasión por Efraín al escuchar la manifestación de sus sentimientos ante la ausencia de su hijo...</p>

Pues tocará pasar la página y seguir nuestra vida porque si seguimos con ese dolor...	Es consciente de que lo más sano es tratar de sobreponerse al dolor de la pérdida para poder seguir adelante.	Admiro la valentía de Efraín para seguir adelante con un dolor tan grande...
No, olvidarlo no, sino olvidar cosas que lo pueden estar lastimando a uno	Sabe que, aunque “pase la página”, nunca podrá olvidar a su hijo, pero sí se siente capaz de dejar el sufrimiento atrás	
<p>yo creo que con el transcurso del tiempo uno asimila que ya no está, al ver cuántos cumpleaños ya pasaron, cuántas navidades, cuántas cosas han sucedido desde la partida él...</p> <p>Yo creo que se aprende a vivir sin la presencia de él. ¿De superar? Yo creo que hay que darle tiempo al tiempo... pero, se aprende a vivir sin esa persona...</p> <p>Ahorita ya tolero ver una foto de él, al principio no podía</p>	Es muy realista al afirmar que la misma vida lo irá confrontando con la realidad de que su hijo ya no está y con el paso del tiempo vendrá la aceptación, como lo ha comprobado poco a poco, especialmente en la celebración de las fechas especiales.	
<p>Lo que me ha ayudado a ir aceptando la perdida de mi hijo es dejar pasar el tiempo...</p> <p>He encontrado alivio como en volver a la reconciliación con mis hijos, volver a la reconciliación con Sandra, tener un diálogo con ella...</p>	Según su experiencia, lo que más le ha ayudado a aceptar la pérdida es el paso del tiempo y resolver las diferencias con la madre de sus hijos, ya que esto le ha traído paz al tratar de sanar vínculos familiares.	

Yo pensé que Dios nos arrebató un hijo pero no, no fue Dios, son cosas de la vida...

Por otro lado, como hombre creyente que es, aceptar que son cosas de la vida o del destino fue mucho más llevadero que acusar a Dios.

**Tabla 7.**

*Categorías y Subcategorías de los Recursos Noológicos, Personales o Espirituales*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>	<b>Unidad de Análisis</b>	<b>Transformación</b>	<b>Reacciones y/o prejuicios</b>
<b>Recursos Noológicos, Personales o Espirituales</b>	<b>Hábitos de Vida Saludable</b>	nunca se me ha pasado por la cabeza de atentar contra mi vida. Noo, yo en eso sí soy cobarde, de quedar por ahí enfermo en una cama, donde no me pueda movilizar por mi propia cuenta ¡no, ahí sí soy cobarde!	Efraín valora mucho la vida y esto lo ha llevado a tener mucho autocuidado tanto con su salud como con su propia vida. Por eso ni siquiera contempla seriamente la posibilidad del suicidio como una salida a sus problemas; además, para él es muy importante conservar su autonomía.	
		creo que yo siempre he querido vivir, por eso siempre he cuidado mi salud y ando con cuidado en las calles para que no vaya a tener ningún accidente...		

A pesar de que en mi vida hubo maltrato, trabajo desde los 10 años, yo conté con gente que me guió para lo bueno... No voy con el cigarrillo, no voy con el trago, como dije, no soy amigo del trago. Me gustan solamente los deportes

Para mí el deporte, cuando sale uno de trabajar, es como quitársele el estrés, el peso... Yo salgo del trabajo y cojo mi bicicleta, hago una hora, o 40 minutos diariamente porque ¡para mí el deporte es lo más valioso como lo son mis hijos!

Si David estuviera acá él le diría ¡mi papá no es devoto al catolicismo pero sí es devoto al deporte! Entonces me refugié más en mi ciclismo, mi cicla es la que le puede decir muchas cosas... (risas)

¡me iba a dar vueltas lejos, largas! hasta terminar agotado y llegar a la casa ¡sólo a dormir!

hay que sacar las fuerzas todos los días! En los días grises yo saco las fuerzas; para olvidar un poquito el estrés me voy, me monto en la cicla, voy concentrado en lo mío y así descanso y puedo conciliar el sueño en la noche

Efraín es un consagrado deportista desde temprana edad, pues contó con el apoyo de personas que lo indujeron al deporte desde niño, lo que contribuyó a que se mantuviera alejado de las adicciones. Este hábito lo ha conservado hasta la actualidad y es su principal arma contra el estrés. La devoción al deporte, en especial al ciclismo, ya que no puede practicar su anhelado atletismo, es para Efraín la mejor alternativa al dolor emocional por su pérdida. De esta manera, con sus hábitos y estilo de vida saludable se opone con estoicismo al sufrimiento inevitable, venciendo los mandatos psicofísicos y evitando tener que depender de fármacos para mantener la estabilidad emocional.

Considero admirable el valor que le da Efraín al deporte, pues es tanta la devoción que le expresa, que es capaz de compararlo con el valor que tienen sus hijos para él. En todo momento veo que Efraín opta por tomar las decisiones que, a su parecer, son las que más le convienen.



---

Cuando me da tristeza... a veces prefiero estar solo, como encerrado en mí mismo pero sin pensamientos malos, sino a veces meditando, me pongo a oír música, a veces leo, o veo televisión

Cuando estoy solo me pongo a oír música, me pongo a hacer oficio, o sea, como para olvidar la monotonía de todos los días y olvidar un poquito el ruido... El cuerpo se relaja todo, se relaja la mente, hasta espiritualmente yo creo...

Efraín busca la soledad en momentos de tristeza, pero la aprovecha para realizar sus actividades favoritas durante sus ratos de ocio, tales como oír música, leer, ver televisión o hacer oficio. Además, le genera tranquilidad y paz espiritual, por lo cual le ha permitido encontrar agrado en ella. Para Efraín, la soledad por elección no es sinónimo de depresión.

---

Siii, busco la soledad, ¡pero sin pensamientos malos! no es que esté depresivo, sino que me gusta estar solo...A veces me preguntan que si estoy deprimido y les digo no, yo no estoy deprimido. Y me molesta esa palabra “deprimido” porque ¡yo deprimido no! ¡No! No, gracias a Dios no, porque yo sé que deprimido es como si tuviera pensamientos malos

---

Efraín es una persona que asume una actitud incluso ante sus propias emociones. Decide si se identifica o no con una emoción y se hace dueño de aquellas que no le representan bienestar.

---

	<p>Medito como haciéndome preguntas de qué pasó... En qué he fallado...</p> <p>Como que uno reflexiona más, arregla todos sus pensamientos cuando llora a solas... se desahogan muchas cosas y es bueno cuando uno tiene dolores así...</p>	<p>Buscar la soledad cuando está triste lo ha llevado a adquirir una actitud reflexiva o introspectiva que le ha permitido salir de sí mismo para autoobservarse y, además se ha podido liberar de la tensión emocional de la tristeza llorando a solas. Representa una gran forma de autodistanciamiento para él.</p>	
Poder de Resistencia del Espíritu	<p>si David estaba sufriendo, yo también he sufrido y no es que sea egoísta con mi hijo, sino que he sufrido y he sabido llevar la vida, porque yo a mis hijos sí los castigué fuertemente, pero a ellos de jóvenes, de niños, nunca les tocó trabajar</p>	<p>Efraín compara su vida con la de su hijo David, dando a entender que el sufrimiento no es excusa para hacer lo que su hijo hizo, argumentando que incluso su propio sufrimiento fue mayor, debido a que tuvo que trabajar desde su infancia.</p>	<p>Pienso que Efraín fue muy fuerte y valeroso desde temprana edad para oponerse a las adversidades y tiene la autoridad moral suficiente para afirmar lo que piensa.</p>
	<p>yo no tuve el diálogo de mis papás y tampoco tenía un manual que me dijera, “usted se va por este buen camino, usted no coja este camino malo”, nada... pero yo creo que uno ya a los 15 años analiza, como a mí me tocó; y me daba cuenta qué era lo malo y eso fue lo que les faltó a mis hijos, un poder de decisión</p>	<p>Para Efraín, no existen justificaciones para tomar malas decisiones después de los 15 años, pues él piensa que el ser humano a esa edad ya cuenta con libre albedrío o poder de decisión.</p>	<p>Considero muy ajustado a la realidad el pensamiento de Efraín. Cabe anotar que sus hijos tomaron el camino de las adicciones, el cutting y los repetidos intentos de suicidio posterior a los 15 años.</p>
	<p>Yo sobrellevo mis tristezas</p>	<p>El sentido del humor le ha</p>	<p>Nuevamente, pienso que es</p>

Valores de Actitud	<p>haciendo reír, no involucrando mis problemas, mis dolores físicos, mis dolores emocionales, nada... porque los demás no tienen la culpa de lo que yo estoy viviendo</p> <p>yo me presto mucho para el diálogo, pero mi hijo David se encerraba mucho en él, o sea, no comentaba sus malestares... En cambio yo le hago el quite a la vida haciéndole una burla sana o no sana, pero él no era capaz, él no tenía el mismo picante que yo le meto a la vida</p> <p>me gustaría que me recuerden por el sentido del humor, así sea negro, verde, sano... (risas).</p>	<p>servido a Efraín para oponerse al sufrimiento tanto físico como emocional. Efraín considera que aunque su hijo le seguía los pasos en lo que él denomina “el saboteo”, la diferencia entre ambos es que David se encerraba mucho en sí mismo. Aunque Efraín también es un hombre reservado en cuanto a sus asuntos personales, desde su adolescencia el sentido del humor se le convirtió en un hábito de vida que lo ha salvado de la desesperación ayudándole también a autodistanciarse.</p>	<p>muy valiente quien aprende a reír aunque el corazón llore.</p>
	<p>yo valoro mi vida, para mí la vida es muy bonita...</p> <p>Dos cirugías, una en Noviembre del 2013 y otra en Junio del 2017... En esos seis años me ha pasado de todo...</p>	<p>Efraín valora tanto la vida, que ni siquiera las graves afecciones de salud que ha tenido, como sus dos cirugías de columna, han logrado hacerle perder la fe en ella, ni han podido alejarlo del deporte, todo lo contrario,</p>	
	<p>“el arrepentimiento no es llorar, el arrepentimiento es cambiar como ser humano...” Y creo que yo ya lo he hecho, ya he llorado por mi hijo, seguiré llorando pero ahora es el</p>	<p>Efraín es capaz de “pasar la página” reconociendo que ha llorado lo suficiente la pérdida de su hijo y que aunque la nostalgia permanezca para</p>	<p>Creo que esta actitud de Efraín es fiel a su principio de buscar siempre lo mejor para él y no hacerse daño.</p>

cambio... porque hay otros seres que quedan, hay más seres queridos...

Toca cerrar el libro, porque si vamos a recordarlo todos los días, las 24 horas del día, los siete días de la semana, ¡no nos estamos haciendo ningún bien! Estamos es perjudicándonos...

Es pasar la página, y recordar las cosas bonitas que pasamos con él... Y nunca olvidar que él existía ¡No, él existe en la memoria de nosotros!

siempre, lo verdaderamente importante es cambiar por el bien de los seres queridos que aún le quedan. Aquí se demuestra su estructura de valores horizontal o en paralelo, que no lo deja derrumbarse. La actitud que asume hacia la pérdida de su hijo es muy realista, pues acepta que es irremediable y que lo más sano para él y su familia es recordar sólo los buenos momentos que vivieron con él, manteniéndolo vivo en sus memorias.

para mí la vida sigue, la vida es muy bonita. Yo siempre le he dicho a todo el mundo que si Dios me da vida que me la dé hasta los 100 años, y si quiere más pues más...

¡Las ganas de vivir! Lo mío es las ganas de vivir, de seguir luchando, porque yo a veces no sé si entiendo a las personas como mi hijo que le quedó grande la vida

Efraín es un enamorado de la vida pese a cualquier circunstancia y está dispuesto a hacerle frente al sufrimiento por la pérdida de su hijo durante muchos años. Con su visión optimista de la vida, él no alcanza a comprender cómo David no pudo descubrir la belleza de la vida.

Pienso que Efraín es una persona muy valiente al pensar de esta manera, cuando muchos padres en sus mismas circunstancias podrían desistir de su deseo de vivir.

yo siempre voy a decir que la vida es maravillosa. En la vida hay tropiezos donde uno tiene que... si se cae se levanta; si se cae 10

La vida de Efraín siempre ha estado marcada por los tropiezos y dificultades, pero ni siquiera el más grande de

¡Pienso que sólo un guerrero valiente puede decir esto!

<p>veces, se levanta 10 veces, porque si no, vuelvo y digo, no sería la vida ¡quién sabe qué sería eso!</p> <p>Aprendí a levantarme no mirando atrás... ¡Siempre mirando con la frente en alto! Porque yo sé que en mi vida he tenido muchos tropiezos grandes, el último fue con David y fue el que casi llena la copa, pero no me dejé vencer y aquí estoy...</p>	<p>ellos, que fue la muerte de su hijo pudo desanimarlo de seguir viviendo. El enfrentarse repetidamente a las dificultades le hizo desarrollar una gran autoeficacia frente a la adversidad.</p>	
<p>Me emociona ¡Lo dura! ¡Lo dura que es la vida! Porque si la vida fuera fácil no emocionaría... La vida hay que probarla, hay que sentirla...</p> <p>Yo me clasifico en el grupo del “sí a la vida a pesar de todo”, porque si la vida fuera fácil no le daríamos ningún interés</p>	<p>Efraín no asume una posición facilista de la vida, sino que la contempla llena de dificultades pero, justamente, eso es lo que le apasiona tanto de ella.</p>	
<p>En cambio yo sí lo voy a cumplir, espero vivir hasta los 100 años... ahora es con más amor que quiero llegar a 100 años... La promesa de vivir 100 años es ante el alma de David (sonríe)</p>	<p>Efraín asume con más firmeza su anhelo de vivir 100 años tras la muerte de su David, porque tiene ahora tiene un sentido adicional para él: “un pacto con su hijo” en vida.</p>	<p>Me conmueve ver cómo Efraín siempre busca el lado positivo de todo lo que le pasa en la vida, por duro o difícil que parezca.</p>
<p>Por la falta de David, estuve un tiempo en un abismo, pero no me dejé llevar, ¡no me dejé hundir más! Yo mismo salí adelante, en busca</p>	<p>Efraín es una persona que siempre da la batalla, siempre responde incólume a las preguntas que la vida le hace.</p>	

---

de ayudas he salido adelante y no me he dejado ganar de nada...

---

hay que ir pasando las páginas para darse cuenta lo bonita y valiosa que es la vida, porque todos los días hay cosas novedosas donde uno se aprende a defender... Sí, todos los días se aprende, son cosas difíciles y son retos gigantes

Efraín contempla la vida como una experiencia de aprendizaje constante y lo asume como un gran reto.

Pienso que esta visión de la vida es de personas valientes.

---

yo creo que uno aprende a caerse y no esperar que lo levanten... ¡Uno tiene que seguir adelante! Seguir adelante, como siempre he dicho, por mis hijos... seguir adelante por ellos, que no lo vean a uno derrotado

La vida son pruebas, la vida es dura, la vida a uno le pone unos obstáculos más grandes que uno que le toca a uno saltarlos. Pero el corazón y la voluntad es lo que le enseña a uno a saltar esos obstáculos, no mirar atrás...

De pronto, la vida es la que me ha enseñado la fuerza de voluntad porque, como ha sabido usted, ¡yo toda mi vida he trabajado! Siempre me ha tocado conseguir mis cosas

Efraín tiene la característica de siempre enfrentarse a los obstáculos y las pruebas que la vida le plantea por difíciles que parezcan. La derrota para él no es una posibilidad. El amor hacia sus hijos es su principal motivación y lo ha logrado gracias a la fuerza de voluntad férrea que ha construido desde su infancia, con las muchas dificultades que ha tenido que enfrentar.

Pienso que el temple que ha construido Efraín a lo largo de su vida ha sido gracias al sufrimiento que ha tenido que experimentar de muchas maneras y al cual le ha hecho frente con admirable estoicismo.

---

---

**Sentido del Sufrimiento**

Yo creo que si uno no tiene un dolor no sería un cuerpo sano... pero veo que todos los cuerpos se enferman y sufre uno.

el que diga que la vida no es bonita, que quiere una vida pero sin sufrimientos eso no es vivir, porque para eso hay que luchar...

desde pequeño he luchado, desde chiquito he visto el maltrato, he visto la lucha con todo lo que me ha tocado pasar, ¡pero la vida es muy bonita! Con todo esto, yo creo que el 80% es de sufrimiento, y el otro 20% es ¡saberla llevar! ¡Porque si fuera el 80% fácil y sólo el 20% tropiezos, no creo que sería bueno vivir!

---

el sufrimiento me ha ayudado para no volver a cometer errores que ya he cometido tiempos atrás y demostrarle a mucha gente que he sufrido y el sufrimiento me ha hecho cambiar

El sufrimiento sirve para no volver a caer y seguir luchando... son pruebas que le pone a uno la vida, ¡que Dios dice tome! No la decide usted

---

Para Efraín el sufrimiento es inherente al ser humano, como lo es la enfermedad para un cuerpo sano. Y nunca ha perdido la fe y el amor por la vida a pesar de todo lo que le ha tocado vivir.

---

Efraín contempla el sufrimiento como “pruebas”, a las que hay que hacerles frente y que le ayudan al ser humano a madurar para no volver a caer en los mismos errores. Además le ha permitido descubrirse a sí mismo.

---

Las pruebas sirven para adquirir una madurez personal... Sí, porque si uno no sufriera no tendría ni madurez

Con el sufrimiento me he encontrado a mí mismo...

Después de más de un año yo dije, de pronto Davidsito quería que yo cambiara y, gracias a Dios, a mi vida le he dado otro rumbo y me siento tan feliz...

David perdió la vida para que nosotros cambiemos y si nosotros no cambiamos es una pérdida injusta...

Luego de comprender el sentido del sufrimiento, y de trasegar por su duelo por un tiempo, Efraín comprende uno de los pocos "para qué" de su pérdida: para que se gestara un cambio en él y se siente satisfecho. Por otro lado, piensa que si no hay cambio, habrá sido una pérdida sin sentido.

### Autotranscendencia

Las fuerzas y las ganas de seguir luchando son por mis hijos... ¡Los que quedan claro! ¡Gracias a Dios esa es la fortaleza que yo tengo! (sonríe). ¡Ellos son los que me mantienen acá, porque yo los quiero mucho!

El motor de Efraín para continuar luchando después de la pérdida de su hijo David son sus otros hijos. Afortunadamente para él, tiene una estructura paralela de valores y no piramidal.

Me alegra saber que Efraín se aferra a más motivos para vivir. Creo que es lo esperable de una persona optimista como él.

Me gustaría hacer charlas! Yo sé que hay papás que no quisieran vivir lo que nosotros vivimos...

A raíz de su difícil vivencia a Efraín le surge la iniciativa de orientar a otros mediante

El anhelo de Efraín me parece muy noble, ya que representa el olvido de sí



<p>porque nosotros como padres al perder un hijo, ¡nosotros no estamos completos, somos muertos en vida!</p> <p>para que las demás personas se den cuenta del dolor de perder un hijo, porque así podemos reflexionar y podemos ayudar a los demás a que reflexionen acerca de porqué un hijo tiene dolor</p>	<p>charlas de concientización, para que no repitan los mismos errores que él y Sandra cometieron con sus hijos, al punto de perder a uno de ellos, y para que no tengan que pasar por el dolor inevitable que él y su familia están sintiendo ahora. Este es un acto de autotranscendencia, pues está dejando de lado su propio dolor para darse al otro, en este caso a una misión de amor al prójimo.</p>	<p>mismo por amor a los otros. Siento que la pérdida le ha ayudado a Efraín a mostrarse sensible hacia los demás.</p>
<p>A mí sí me gustaría, les daría una charla primero a los jóvenes, después a los papás... Me gustaría oír a los jóvenes, lo que yo no hice oyendo a mis hijos, me gustaría oír a otros pelaos...</p> <p>oírlos y después decirles a los papás "qué piensan sus hijos de ustedes"... Porque yo digo, soy papá, nunca oímos a nuestros hijos... y por no oírlos ya hemos sufrido mucho...</p>	<p>Le gustaría empezar por escuchar a los jóvenes que se encuentren en la misma situación de sus hijos, lo que no hizo con ellos, como una forma de enmendar el error, y posteriormente transmitirles a los padres el pensamiento de sus hijos para que los comprendan.</p>	<p>Creo que Efraín está muy sensibilizado hacia el "escuchar al otro", pues considera que su falta de escucha fue lo que le costó la vida de su hijo.</p>
<p>Yo siempre he dicho que si a mí me invitan a realizar una charla de todo lo que me ha sucedido a mí y lo que le ha sucedido a mis hijos, todo lo</p>	<p>Efraín entendió con su pérdida, que muchas veces se minimiza el sufrimiento de un miembro de la familia, ya que</p>	<p>Pienso que Efraín comprendió con su experiencia la importancia de no subestimar las emociones</p>

que he vivido, me gustaría hacerla. Pero me gustaría hacerla con los papás o las personas que estén con situaciones iguales de depresión... aburridos por... ¡a veces uno dice, pendejadas! Pero no son pendejadas...	tal vez fue eso lo que le impidió prestarle a su hijo la ayuda que necesitaba y le gustaría contribuir a otros con su experiencia.	y sentimientos de las demás personas. Creo que la vida le ha dado una gran lección de empatía, pues aprendió a ver las necesidades del otro.
Sin ir a criticar un hijo, sin ir a criticar un papá; porque si ya cometimos el error nosotros, no voy a dañar a un papá o a un hijo, sino que tenemos que aprender eso...	Efraín se proyecta a enseñar a otros desde el amor, sin intención de causar daño, como tal vez sí ocurrió con su hijo y como le ocurrió a él mismo con los señalamientos que le hicieron.	Efraín se ha sensibilizado mucho hacia el dolor ajeno, pues lo ha sentido en carne propia.
<p>pues sí me gustaría trabajar con psicólogos que atiendan pelaos que estén aburridos de la vida... ¡Me gustaría claro, hacer las charlas! así sea en un colegio, lo primero que le diría a un muchacho sería ¡lo bonito que es valorar la vida!</p> <p>yo ahorita los aconsejo que los psicólogos son buenos (sonríe). Sí, usted sabe que yo tenía un mal pensamiento de los psicólogos, siempre se lo voy a repetir</p> <p>Y decirle a los papás: "Si su hijo requiere un tratamiento psicológico ¡llévelo!", "si requiere un tratamiento</p>	La experiencia vivida por Efraín con su hijo, sumada al proceso terapéutico realizado, lo llevan finalmente a valorar el apoyo psicológico y es capaz de recomendar a otros que están pasando por lo que él pasó, que busquen ayuda profesional de esta índole, incluso, se proyecta a futuro trabajando en equipo con psicólogos enseñándoles a los jóvenes a valorar la vida, eso en lo que él se ha convertido en un experto.	Me alegra la lección de humildad que la vida le ha dado a Efraín, aunque lamento que haya tenido que pagar un precio tan alto...

---

psiquiátrico ¡llévelo!”

¿Cómo me siento cuando comparto mi vivencia? Como tranquilo... porque no quiero que las demás personas pasen por lo que nosotros hemos pasado... Siii, porque es que vivir esta pérdida de un hijo, es como enterrarlo a uno en vida...

Por último, Efraín manifiesta sentir alivio al prevenir a otros con su dolorosa experiencia, especialmente en el hospital donde labora, para que no pasen por lo mismo que él pasó.

¡Me alegra que Efraín pueda encontrarle un sentido o propósito a su dolorosa pérdida en el ayudar a otros! Se muestra generoso y altruista.

---

